ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс
ЖУРНАЛ
2008 №11/68/
НОЯБРЬ

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

С комментариями врачей:

А.В. Печеневского
Я.В. Пронина
В.М. Костерова
И.И. Воронцова

ГЕРОКСАЛ

- побочным действиям лекарств - НЕТ!

Кому необходим ГЕРОКСАЛ? Всем, кто принимает лекарства!

Особенно, если курс лечения длительный, если лекарств приходится принимать сразу несколько, если среди них есть антибиотики и НПВП. Очень нужен ГЕРОКСАЛ в пожилом возрасте, когда препаратов принимают много, а обмен веществ замедлен, и опасные токсины, накапливаясь, отравляют и разрушают организм.

Теперь прием лекарств можно сделать значительно более безопасным!

Совместными усилиями ученых из Швейцарии и России разработан уникальный препарат ГЕРОКСАЛ, предназначенный специально для защиты от побочных действий лекарственных препаратов.

Основа ГЕРОКСАЛА – органический германий – создает вокруг здоровых клеток прочный щит, который не могут пробить агрессивные химические компоненты лекарств. Они попадают только к больному органу, уничтожая там возбудителей болезни, а неиспользованные токсичные остатки выводятся наружу, не нанося вреда организму.

Одновременно ГЕРОКСАЛ активизирует процесс восстановления и обновления клеток, повышает иммунитет.

ГЕРОКСАЛ поможет сделать лекарства спасителями, а не врагами.

ГЕРОКСАЛ. Лечитесь без вреда!

Спрашивайте в аптеках.

СГР№ 77.99.23.3.У.8931.11.07 от 09.11.2007 БАД не является лекарством.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" ноябрь 2008 №11/68

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

Из писем в рубрику «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Татьяна МОРОЗОВА / ЛОРИ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.
Продолжается подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2009 года. *ВНИМАНИЕ*, «Предупреждение Плюс» выходит *ежемесячным выпуском*:

- **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **19777** (АПР).

Подписано в печать 06.11.2008 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 211300 экз. Цена свободная. Заказ № 2369.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ 6

Гипертония, сердечные боли, инфаркт, стенокардия, ИБС, мигрень, сердечные заболевания, шум в голове

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА 15

Ангина хроническая, ангина гнойная, кашель, астма бронхиальная, бронхит, эмфизема легких, ИБС, воспаление легких, туберкулез, легочные заболевания, гайморит, пневмония, ОРЗ, ОРВИ, герпес, грипп, насморк, пробка серная в ухе, ринит гипертрофический, слуха ухудшение, температура повышенная, тонзиллит

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ 38

Камни в почках и мочевом пузыре, пиелонефрит, цистит, энурез, диарея

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ 42

Диабет сахарный, зоб, аллергия

БОЛЕЗНИ НЕРВНЫЕ 46

Бессонница, тройничного нерва невралгия, эпилепсия

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ 51

Артрит, артроз, коксартроз, боли в суставах и пояснице, солей отложение, остеомиелит, остеохондроз, радикулит, ног переохлаждение, проблемы с позвоночником, полиартрит, мозоль, ревматизм

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ 72

Аднексит, эрозия шейки матки, бесплодие, крауроз вульвы, мастопатия,

гинекологические заболевания воспалительного характера, нарушение менструального цикла, миомы и фибромы матки, матки опущение, отеки после мастоэктомии, воспаление придатков, матки рак, эндометриоз, киста матки

БОЛЕЗНИ КОЖИ 85

Аллергия, волос выпадение, волос укрепление, перхоть, жировик на коже, крапивница, лишай, нейродермит, омоложение, псориаз, пятно на коже, рожистое воспаление, похудение, себорея, угри, чесотка, «цыпки» на руках и ногах, бородавки, шелушение кожи, экзема, ожоги

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ 104

Авитаминоз, водянка, суставные заболевания, простуды, ангина, насморк, кашель, зубная боль, ожог, астма, гастродуоденит, сердечные заболевания, атеросклероз, ожирение, дисбактериоз, интоксикации, диабет, мозоли, укус пчелы в горло, ссадины, незаживающие раны и ожоги, диарея, ангина, стоматит, зубная боль, бронхит, боли в поджелудочной железе, чайный гриб, боли суставные, подагра, болезни почек, геморрой, кашель, цистит, простатит, жировик, онкопрофилактика

МАМАМ 114

Недоношенного ребенка укрепление, тромбоцитопеническая пурпура, ангина, дерматит атопический

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ 118

Конъюнктивит, миопия, слезливость повышенная

БОЛЕЗНИ РТА 123

Боль зубная, воспаление инфекционное, флюс, панариций, стоматит

ДЕКАБРЬСКИЕ ПЛАНЫ

Нынешний выпуск журнала «Предупреждение Плюс» посвящен рубрике «Домашний доктор», и поэтому вы найдете в нем массу рецептов от всевозможных недугов — от гипертонии до фурункулеза, от геморроя до туберкулеза, от болезней печени до заболеваний суставов и так далее, и тому подобное. Все рецепты апробированы в «народной лаборатории», то есть, попросту говоря, испытаны читателями вестника «ЗОЖ» на собственной шкуре. Однако редакция давно дошла уже до того, что не верит на слово и подвергает все факты излечения сомнению. В редакции, видите ли, сидят отпетые скептики, которые вслед за Станиславским бурчат себе под нос извечное «не верю», погружая носы в читательские письма. Ситуацию пробуют спасти специалисты, хорошо знакомые нашим читателям, – Я.В. Пронин, И.И. Воронцов (к.м.н.), В.М. Костеров (к.б.н.) и А.В. Печеневский. И, знаете, частенько они стоят на позициях авторов писем.

В тех же случаях, когда и их терпению приходит конец, приходится самим браться за материал и давать рекомендации, иногда дополняющие, порой уточняющие, а бывает, и опровергающие опыт авторов писем. Что ж, пусть никто не будет в обиде, так как все, что творится на страницах этого издания, делается прежде всего в интересах его читателей.

Если вас не утомил еще извилистый ход редакторской мысли, попробуйте продвинуться дальше, и вы узнаете о том, чему в основном будет посвящен ближайший, 12-й номер «Предупреждения Плюс».

Во-первых, мы продолжим разговор с психологом Оксаной Никитиной о том, *как стать счастливой после развода*. Да, да, возможна именно такая постановка вопроса. Это, конечно, непросто и потребует определенной душевной работы, но, согласитесь, оно стоит того. Вопрос ставится гораздо шире, чем, например, «как стать успешным». Если ты счаст-

лив, успех сам придет к тебе, так же, как и здоровье, и материальное благополучие, и прочие блага, ради которых и стоит жить. Самое главное, что дает понять Оксана Борисовна, — ребенка нельзя «сделать счастливым». Но он может таким стать, если вы сами будете счастливы, подавая ему пример.

Далее у нас будет новая интересная тема — *микрофитотерапия*. Улавливаете, в чем суть? Речь пойдет о микродозах в терапии лекарственными растениями. Автор этого направления Семен Ройзман утверждает, что, применяя микродозы, можно не только экономить лекарственное сырье, но и существенно снизить нагрузку на печень, почки и желудочно-кишечный тракт, которые тоже испытывают стресс от применения больших доз трав и кореньев.

Давненько у нас не было разговора с доктором Д.В. Наумовым, и вот подвернулся случай. За последний месяц редакцию буквально атаковали звонки и письма с требованиями осветить проблему лечения *вегето-сосудистой дистонии* (ВГД). Видимо, кризис все-таки подействовал на умы наших граждан, вызвав всплеск расстройств нервной системы. Дмитрий Власович поделился оригинальным мнением по поводу ВГД и ее лечения с читателями, дав при этом и четкие рекомендации. Были и другие разговоры с доктором, в частности, о *гипертонии, склерозе и аденоме*.

В 10-м номере мы подняли *детскую тему* с доктором С.Г. Чойжинимаевой. Светлана Галсановна опять села на своего конька — конституции «Ветер», «Желчь» и «Слизь». Чтобы облегчить родителям определение типа их чада, мы взяли с нее обещание дать какой-нибудь простенький тест, позволяющий с ходу узнать, кто их ребенок по тибетским понятиям. Такой тест разработан.

Будут и другие материалы, навеянные вашими письмами. Продолжайте писать нам, ваши письма — основа нашей работы. Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 12-й номер журнала выйдет 17 декабря с.г.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ОТВАР КРАСНОГО ЛУГОВОГО КЛЕВЕРА СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Гипертония

Стала я тут лечить неврит слухового нерва красным луговым клевером. Совет был взят из «ЗОЖ». И обнаружила, что красный луговой клевер снижает артериальное давление. С 1 июля я уже не принимаю таблеток от давления. Рецепт приготовления очень прост.

Заварить, как чай, можно и вскипятить. Настоять два часа. Клевер кладу на глазок. Если отвар горчит, то пью полстакана на ночь. Если не горчит, немного более чем полстакана.

Но все это строго индивидуально. Если выпьете отвара много, то упадете от низкого давления. Так что сначала нужно проявить осторожность, определить приемлемую для вас дозу. Я готовлю отвар на три дня. На более длительный срок не рекомендуется. Хранить в холодильнике.

Бурчакова В.Д.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

НОСКИ СМОЧИТЕ В УКСУСЕ

Гипертония

Получая очередной номер «ЗОЖ», первым делом смотрю рубрику «Домашний доктор». Я также хочу поделиться советом. Расскажу, как избавился от высокого давления. В 1968 году верхний показатель начал зашкаливать — 200-240. В ушах все время стоял шум, как будто работал двига-

тель. Лекарства не помогли. Одна старушка посоветовала народное средство. После его применения у меня больше никогда не было повышенного давления, хотя прошло уже больше 30 лет. Не знаю, как это средство поможет другим, но мне оно помогло.

Надо взять шерстяные носки, намочить их в уксусе (но не в эссенции), надеть на ноги перед сном и обернуть сверху полиэтиленовым мешочком. Поверх обмотать тряпочкой, чтобы не было запаха уксуса. Держать до утра. Процедуру выполнять 3 вечера подряд. Примерно через неделю у меня снизилось давление до нормального, а со ступней сползла кожа.

Мне 66 лет. Большую часть времени провожу на природе. Очень люблю рыбалку. А свежий воздух и настрой организма на исцеление – лучшие помощники в борьбе с болезнями.

Федосеев В.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

ДРОЖЖИ ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Гипертония

В «ЗОЖ» № 16 за 2003 год на стр. 27 прочитала заметку Сергея Вячеславовича Крылова «Советы бывалого гипертоника», где он пишет о Диме Тарасове, у которого давление 190/90. А у самого Крылова бывает 220/120. Хочу им посоветовать свой рецепт, который мне дала соседка из нашего дома.

Вскипятить молоко, налить полстакана, охладить до комнатной температуры и положить туда свежие дрожжи. (У нас в Самаре они продаются на рынке — 100-граммовые пачки по 2 руб. 50 коп.) Отрезать от пачки 4-ю часть, то есть 25 г — получается 1 ст. ложка с горкой, опустить в молоко, хорошо размешать вилкой до получения однородной массы и выпить утром натощак за полчаса до еды. Второй раз — через 20 дней также выпить такую смесь. Третий раз — через 25 дней. Потом принимать 1 раз в месяц. И пить так месяцев 10.

После пятого раза давление уже начнет падать. Я пропила 10 месяцев. Сейчас не пью и уже скоро год, как не принимаю

никаких таблеток от давления. Давление — 130/80, 140/90. Когда понервничаю, бывает 150/90, 160/100, но это редко.

Очень благодарна соседке. А то я мучилась — давление и 220/120, и 240/120, а уж 180/100 было постоянно.

У кого давление высокое, всем говорю: пейте молоко с дрожжами — недорого, невредно и надолго. Попробуйте и будете здоровы.

Всего вам хорошего.

Русинова А.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

ПРО БАРБАРИС И ШИПОВНИК, ИЛИ САМ СЕБЕ АПТЕКА

Гипертония

Верная примета: если при какой-то болезни существует большое количество лекарств, нет среди них такого, что лечит наверняка. Вот так и с повышенным давлением. И в научной медицине, и в народной — миллион рецептов, таблеток, а гипертония сдавать свои позиции не собирается. Не хочу сказать, что именно мой рецепт может решить эту проблему окончательно и бесповоротно. И все-таки есть у него неоспоримые преимущества: он не принесет никому вреда и предельно просто готовится.

Нужны 2 части целых плодов шиповника с семенами и 1 часть плодов барбариса обыкновенного. Отнеситесь очень внимательно к качеству сырья: если плоды сильно пересушены, потеряли естественную окраску, лекарства из них не получится, только зря время потеряете. Не ленитесь молоть плоды каждый день, при хранении порошок быстро теряет свои свойства.

Размолоть плоды как можно мельче в кофемолке, так, чтобы и семена размельчились. 2 ст. ложки смеси на пол-литра кипятка поместить в термос, оставить настаиваться на ночь. Утром напиток процедить через ситечко, отстоять, профильтровать и добавить по вкусу мед. При диабете мед не добавляется. Выпить в течение дня без какой-либо нормы. Принимать это средство нужно каждый день, измеряя давление.

Если оно резко снижается, дозу уменьшить и наоборот. Пить курсами, делая перерыв, когда давление нормальное, в течение примерно десяти дней. На многих это средство оказывает еще и мочегонный и кровоочистительный эффект.

Моя мать попала в больницу с диагнозом: гипертонический криз. Несмотря на усилия врачей, давление никак не приходило в норму. Каждый день я приходила в больницу и приносила свежий напиток в двухлитровом термосе. Мать пила сама и угощала соседок по палате. Через несколько дней у всех пяти женщин давление нормализовалось.

Дора Лев-Ор,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

ИНДИЙСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ

Гипертония

Хочу посоветовать читателям проверенный на себе индийский метод лечения гипертонии йодом.

Обмотать ваткой спичку, макнуть в йод и провести вокруг основания кисти левой руки один раз в день вечером, перед сном. Так делаю каждый день в течение 10 дней, потом перерыв 10 дней и повторяю.

Лично я провожу лечение два раза в год — в марте и сентябре – по такой схеме: с 1 по 10 марта рисую йодное кольцо, 10 дней перерыв, 21-30 марта – снова рисую. То же в сентябре. С 1 по 10 сентября рисую круг, 10 дней перерыв, 21-30 сентября – снова рисую.

Моне А.Ф.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

ЦЕЛЕБНЫЕ КАПЛИ ПИХТОВОГО МАСЛА

Гипертония

Хочу посоветовать использовать пихтовое масло для нормализации артериального давления.

На кончик ложечки наберите сахар, накапайте на него 6-10 капель масла и выпейте с 2-3 глотками воды. Принимать месяц три раза в день. Но при этом за

три дня до начала лечения и спустя три дня после окончания его ни в коем случае не употребляйте ни капли спиртного, даже пива!

Действие этого рецепта испытала на себе и на давление пока не жалуюсь. Поэтому пихтовое масло всегда имею в доме под рукой, как зеленку или йод.

Ибрагимова Т.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

ЛИМОН И ЧЕСНОК ОТ ДАВЛЕНИЯ

Гипертония внутричерепная

Я сама много лет страдала от внутричерепного давления. Теперь постоянно пользуюсь средством, которое мне очень хорошо помогает. Вот его рецепт:

взять 3 больших лимона в кожуре и 3 очищенные головки чеснока. Промолоть их в мясорубке, сложить в 2-литровую банку и сюда же влить 1,25 л воды. Хорошо перемешать и настаивать в темном месте 24 часа. Затем содержимое процедить через 2-3 слоя марли. Хранить в холодильнике. Принимать по 50 мл утром натощак за 30 минут до еды и перед сном. Курс – 21 день.

Этим составом можно воспользоваться также для лечения сосудов ног.

Филатова Л.И.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

ИЗ ПРАКТИКИ АМЕРИКАНСКОГО ВРАЧА-НАТУРОПАТА

Гипертония, сердечные боли

Лично я сердечные боли предотвращаю таким способом:

тоненький кусочек хлеба подношу к открытому окну, мысленно насыщая его энергией и кислородом, затем режу на кусочки и на каждый капаю по 4 капли валерьянки. С промежутком времени в 2-3 часа медленно разжевываю каждый кусочек, внушая себе настрой исчезновения боли. Так в течение месяца. Вот и все.

Тут позвонила подруга из Америки, у нее тоже проблемы с сердцем и давлением. Она ходила на прием к местному врачу-натуропату. Визит обошелся ей в 200 долларов. Набор недугов был солидный, перечислять – время терять. Но через месяц она стала практически здоровым человеком. Привожу рекомендации врача, которыми она со мной поделилась, – они могут кому-то и пригодиться.

- Натощак выпивать стакан теплой воды с соком одного лимона. Это снимает давление, когда оно зашкаливает.
- В течение дня пить отвар картофельных очистков. Полтора литра воды на очистки с 5 картошек.
- С вечера замачивать пшено, а на завтрак варить из него кашу с сухофруктами, чередуя с тыквой. Весь желудочный тракт через месяц приходит в норму. Тыкву добавлять в любой салат.
- Яйца есть только всмятку.
- На обед супчик из овощей.

Все, как видите, тоже очень просто и, как оказалось, эффективно.

Мерцалова И.М.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

БОЯРЫШНИК — ВРАГ СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Инфаркт, стенокардия, ИБС

В 2002 году муж перенес инфаркт, стенокардию, ишемическую болезнь сердца. И вот товарищ, ранее страдавший такими же заболеваниями сердца, посоветовал мужу такой рецепт:

1 стакан сухого боярышника залить 7 стаканами кипятка, оставить в 2-литровом термосе на целый день (или на ночь). Затем процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день (можно для вкуса добавить в стакан 1 ч. ложку сахара по желанию).

Посоветовались с врачами — они наш метод одобрили. Мы с мужем теперь заготавливаем боярышник впрок, ходим в лес, сушим в комнате, засыпаем уже сухие ягоды в 3-

литровые банки, закрываем капроновыми крышками и храним до нового урожая.

Состояние здоровья улучшилось.

Плющенко А.А.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

ЕСЛИ БОЛЯТ ЗУБЫ И ГОЛОВА

Мигрень

Поделюсь рецептами от двух видов боли — головной и зубной.

Первый подсказали свекрови в Узбекистане.

10-15 листьев лаврового листа залить литром воды и кипятить 5-7 минут, настоять минут 5 и подышать над паром, можно даже сделать 1-2 глотка отвара. Применять 1 раз в день в течение нескольких дней.

На Дону от зубной боли применяют сирень.

Сухую (или свежую) веточку с 5-6 листочками залить 1 литром воды и 10 минут кипятить под крышкой, настоять и теплым раствором полоскать рот 5-10 минут.

Грачева Л.С.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

ЛИМОН ДА ГВОЗДИЧКА

Сердечные заболевания

От **сердечных недугов** спасает смесь:

пропустить через мясорубку лимон, 15 г гвоздики, смешать с 300 г сахара (или меда) и 0,5 л водки «Пшеничная». Сложенные вместе в трехлитровую банку, эти компоненты заливают холодной кипяченой водой и хранят в темном месте. Через три недели лекарство готово. Пить надо по 30 г трижды в день до еды.

Пользуясь этим лекарством, я перестала принимать сердечные препараты вроде корвалола, валидола, валокордина и т.д. А когда заканчивается очередная порция снадобья, делаю новый лекарственный запас вместо аптечных средств.

Четина П.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА ОТ ШУМА В ГОЛОВЕ

Шум в голове

Хочу предложить рецепт, который мне помог от шума в голове:

утром натощак за 2 часа до завтрака выпить 2 ст. ложки кукурузного масла и запить одним стаканом теплого «Боржоми» (минеральной водой), и так 21 день. Это – курс.

Могут быть позывы к тошноте, но потом проходят. Лично мне помогло уже через неделю, но я не остановилась и прошла весь курс.

Низова Т.П.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

Комментарии Пронина Я.В.: Прочитав подборку писем, посвященных теме лечения гипертонической болезни и заболеваний сердца, сразу разделил их на две части. Первая посвящена методикам и средствам давно известным, опробованным и широко пользуемым в народной медицине. Это в основном различные фитотерапевтические сборы, включающие применение плодов боярышника, шиповника, клевера красного лугового, корня валерианы, чеснока и лимона. Гипотензивный, укрепляющий мышцу сердца и стенки сосудов эффект, оказываемый этими популярными средствами, широко известен и хорошо описан в литературе. Могу предложить лишь еще один из вариантов фитосбора:

Боярышник кроваво-красный, плоды – 25,0 г.
Валериана лекарственная, корневища – 10,0 г.
Пустырник сердечный, трава – 25,0 г.
Барбарис, плоды – 10,0 г.
Сушеница топяная, трава – 20,0 г.
Хвощ полевой, трава – 10,0 г.

Все измельчить, смешать. 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить 1 минуту, настаивать 2-3 часа. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1-1,5 месяца.

Бывают проблемы с поиском тех или иных трав, поэтому предложу простое, но не менее эффективное средство:

натереть на терке один лимон целиком, добавить один стакан меда и 4-5 средних зубчиков чеснока

(размять). Все перемешать и поставить в теплое, темное место на 3 дня. Потом хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды 1-1,5 месяца.

Во второй части писем предлагаются методики лечения редкие и, так сказать, экзотические, больше относящиеся к отвлекающей терапии. Так, предлагаемый индийский метод лечения гипертонии йодом (Моне А.Ф.), кстати, аналогичен ношению шерстяной нити на запястье, основан на воздействии на рефлекторные точки, располагающиеся на запястье (например, рефлексогенная зона Нэй гуань, которая находится на внутренней поверхности запястной области в ямочке между самыми крупными выступающими сухожильями). Воздействие на данную область способствует быстрому снижению кровяного давления.

Лечение примочками с уксусом тоже дает неплохой эффект, но не так же по-варварски, как у Федосеева В.Н. (со ступней сползла кожа).

В рецептах болгарской целительницы Ванги встречаем совет при гипертонии:

смочить 5-6%-ным уксусом (лучше яблочным) салфетку и приложить ее к пяткам на 5-10 минут, до 3 раз в день, следя за артериальным давлением.

Про использование дрожжей в лечении гипертонии (Русинова А.В.) в известной мне литературе ничего не нашел. Дрожжи как источник группы витаминов В широко применяются как общеукрепляющее средство. Раньше даже выпускались таблетки сухих дрожжей под названием «Гефефитин» для лечения фурункулеза. Но сколько людей, столько и болезней, почему бы и не попробовать, вреда не будет.

Это же относится и к советам американского врача-натуропата (письмо Мерцаловой И.М.). Очень хорошие и полезные советы по здоровому образу жизни. Придерживайтесь их и будьте здоровы.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

О, ЛЕДЯНАЯ ВОДА!

Ангина хроническая

По профессии я учитель литературы в школе. Так получилось, что в юности подхватила ангину, и с тех пор она перешла в хроническую форму. Директор школы был очень недоволен моими частыми бюллетенями, и меня просто заставили согласиться удалить гланды.

Я уже было собралась в Свердловск, в областную больницу на операцию, но в последний момент передумала и повернула домой. Видимо, сам Бог отвел меня от этой экзекуции. А чуть позже какая-то бабуля (светлая ей память!) сказала: «Ты что, с ангиной маешься? Пей холодную воду по глоточку, по два!»

Я удивилась простоте метода, но решила попробовать. Воду пила из колонки, ледяную – по глотку, по два... Постепенно ушла ангина. Один раз зимой как-то ходили с ребятами на гору Благодать, потом смотрели хоккей. Я промерзла насквозь, думала: «Ну все, ангины не миновать». Но... обошлось.

А холодную воду по глоточку, по два пью до сих пор.

Козлова Г.И.,
вестник «ЗОЖ» №19, 2003 г.

Комментарий Воронцова И.И.: С превеликим удовольствием прочитал сообщение Г.И.Козловой. Если бы больные ангиной придерживались способа закаливания глотки, рекомендованного бабулей, большинство бы выздоровело или вовсе не болело. При «бабулином» подходе к оздоровлению

восстанавливается местная иммунная защита, и лимфатическая ткань, из которой состоит миндалина, сама, без каких-либо лекарств, становится способной противостоять инфекции. Со своей стороны замечу, что очень полезны также контрастные полоскания глотки. Правда, делать это надо по уму, то есть переходить к холодной воде постепенно. Ослабленным после перенесенной болезни пациентам для предупреждения повторных ангин очень полезны полоскания серебряной водой. Серебряная вода в отличие от антибиотиков обладает широчайшим спектром противомикробного действия и не вызывает побочных эффектов.

ГНОЙНУЮ АНГИНУ У РЕБЕНКА МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ ПРОПОЛИСОМ

Ангина гнойная

Для этого разведите обычную аптечную настойку прополиса теплой кипяченой водой в пропорции 1:1 или 1:2. Лекарство готово. Ребенок набирает его в рот и держит у самых миндалин как можно дольше, не полоская. Голова при этом будет несколько закинута назад. Подержав какое-то время лекарство во рту, ребенок его сплевывает в тазик и берет новую порцию. Каждую такую процедуру следует повторять 4-5 раз, а примерно через 2 часа начать все сначала.

Так мне удалось вылечить своих детей от гнойной ангины за 5 дней. При этом я наблюдала, что гнойные пробки начинают вымываться с первой же процедуры и за 2 суток удаляются полностью. Но лечение советую все же продолжить до 5 дней.

Яковлева Е.А.,
вестник «ЗОЖ» №1, 2004 г.

ПРО ЧЕСНОК И КАРТОФЕЛЬ

Ангина; кашель

Хочу посоветовать рецепт лечения ангины.

Порежьте 1 головку чеснока, положите в кастрюлю, налейте туда 1 л воды, а как только вода станет заки-

пать, всыпьте 1 ч. ложку пищевой соды и делайте ингаляцию – дышите над кастрюлькой 3 раза в день. Обычно через пару дней ангина отступает.

Если вас замучил кашель:

сварите 2 картошки с кожурой, слейте воду, картошку помните, добавьте 1 ст. ложку сухой горчицы и 1 ст. ложку растительного масла. Все хорошенько размешайте и сделайте из этой массы лепешку. Затем заверните ее в марлю и приложите на грудь. Сверху укройте целлофаном, ложитесь в постель под теплое одеяло. Сделайте две такие процедуры на ночь два раза подряд – и кашель пройдет, легкие очистятся.

Эти рецепты проверены на собственном опыте.

Катаранова Н.С.,
вестник «ЗОЖ» №22, 2003 г.

ЕСЛИ МУЧАЕТ АСТМА...

Астма

Я заболела астмой в 1974 году. Участковый врач посоветовала мне лечиться народными средствами. Вот что она предложила:

0,2 г мумиё сосать с медом (или со сливочным маслом) 2-3 раза в день, а перед сном выпивать столовую ложку коньяка. Сейчас в аптеках продается мумиё в таблетках, что очень удобно.

Сайфуллина Н.А.,
вестник «ЗОЖ» №3, 2004 г.

СЕМЕЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ

Астма бронхиальная и кашель

Выписываю вестник давно, подшивки храню. Это у меня вроде энциклопедии по нетрадиционной медицине, которой пользуюсь сама и даю читать другим. Хочу поделиться рецептами, испытанными в нашей семье.

От **бронхиальной астмы и кашля** взрослым и детям помогает вкусное и полезное лекарство.

Его готовят из 1 кг свежего меда, который добавляют в пропущенную через мясорубку смесь 1 кг малины и алоэ трехлетнего возраста. Лекарство готово

спустя трое суток хранения в прохладном темном месте. Пьют по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды. Детям очень нравится.

Другое средство от кашля – прокипяченная на медленном огне смесь яблока, луковицы и полстакана меда. Принимают по 2 ст. ложки дважды в день за 15 минут до еды.

При кашле очень полезно насыпать сухую горчицу в носки, которые надевают поверх первой пары. Ноги весь день в тепле, что особенно важно для пожилых людей и детей.

Четина П.Г.,
вестник «ЗОЖ» №1, 2004 г.

БРОНХИТ ПРОШЕЛ БЫСТРЕЕ

Бронхит

В конце сентября заболела бронхитом. Участковый терапевт назначил уколы 2 раза в день. Ко мне приходила на дом медсестра. Но к вечеру температура все равно поднималась. Так продолжалось довольно долго. Тогда сестра посоветовала поискать средства народной медицины. Полистав подшивку «ЗОЖ», нашла несколько рецептов от бронхита. Сделала себе такой состав:

1 ст. ложку какао, 1 ст. ложку растопленного свиного нутряного сала, 1 ст. ложку меда и 40-50 капель настойки элеутерококка. Массу подогрела. Получилось вкусно и, как оказалось, полезно. Это суточная доза.

Я принимала ее в течение дня, запивая горячим отваром овса. Каждый день в течение примерно двух недель готовила новый состав. 7 дней капала в нос интерферон. На удивление всем, через 15 дней была совершенно здорова.

Трофимова Н.И.,
вестник «ЗОЖ» №4, 2004 г.

Комментарий Воронцова И.И.: Опыт Н.И. подтверждает полезность и простоту рекомендаций, которые можно вычитать в «ЗОЖ». Участковый врач, по-видимому, назначила инъекции антибиотика по схемам или стандартам, которые приняты при лечении острого бронхита. Это не ее вина, а беда... С какой конкретной инфекцией боролись врач и его

больная, неизвестно. Поэтому и не было положительного результата.

В связи с тем, что ситуации с необоснованным (можно сказать, вынужденно необоснованным) назначением антибиотиков встречаются часто, расскажу о механизме развития болезни под названием «бронхит» для того, чтобы читатель сознательно относился к предупреждению и своевременному лечению этого очень часто встречающегося заболевания.

Полезно знать, что дыхательные пути (носовые ходы, придаточные пазухи носа, внутреннее ухо и труба, соединяющая нос с полостью внутреннего уха, гортань, трахея, бронхи) выстланы двумя видами клеток. Так называемые реснитчатые клетки выполняют функцию очищения дыхательных путей. Каждая клетка несет на свободной поверхности около 20 мерцающих ресничек, которые колеблются со скоростью 15-18 раз в секунду и тем самым продвигают бронхиальный секрет (слизь) наружу. Слизь увлажняет слизистую оболочку, улавливает пылевые частицы и микробы, попадающие в дыхательные пути с вдыхаемым воздухом. Второй вид – бокаловидные клетки. Они представляют собой железы, выделяющие слизистый секрет. Соотношение реснитчатых и бокаловидных клеток – 5 к 1. Это значит, что для продвижения слизи, выделяемой одной бокаловидной клеткой, природа предусмотрела пять реснитчатых клеток. Благодаря этому чудесному дару мы не задыхаемся, хотя постоянно вдыхаем и пыль, и разные микроорганизмы, и пыльцу растений, и дым и, несмотря на это, даже не кашляем.

При чрезмерно большом количестве посторонних примесей в воздухе, например, во время курения или при попадании в дыхательные пути респираторных (дыхательных) вирусов, реснитчатые клетки погибают первыми, продвигать бронхиальную слизь становится нечем. Вот тут-то и возникает кашель, как попытка очистить бронхи таким способом. Правда, для курильщика кашель становится «естественным» способом очищения бронхов, иначе наступила бы

смерть от удушья, любитель табака просто бы «потонул» в собственной мокроте.

Так что, уважаемый читатель, увидев дымящего сигаретой человека, наблюдая, как несчастный «полным ртом» откашливает мокроту, можете выказать ему соболезнование и сочувствие. Полного очищения бронхов, даже при сильном кашле, не происходит, так как вскоре погибают и бокаловидные клетки. Из-за этого бронхи «засеваются» инфекцией, всегда присутствующей в воздухе. Мокрота становится желтоватой или зеленой, очень вязкой, при сплевывании в раковину с трудом смывается даже сильной струей воды. Ухудшается и общее состояние больного: нарастает слабость, повышается температура, начинается головная боль. Вот тут и прибегают к помощи врача, у которого есть антибиотики и муколитики, то есть средства, рассчитанные на подавление инфекции и разжижение мокроты.

Антибиотики помогают только в том случае, если врач «попал пальцем в небо». Ведь можно только предполагать, что образование гнойной мокроты произошло из-за заражения бронхов стрептококками и стафилококками с десятками разновидностей (штаммов), если мокрота имеет крайне неприятный запах, то, возможно, присутствует протей или синегнойная инфекция и т.д. Вариантов может быть множество, а универсального, действующего на все возможные виды микробов антибиотика нет. Если состояние больного не улучшается, приходится через 7-8 дней назначать другой антибиотик.

Начало бронхита пациенты связывают, как правило, с переохлаждением, вдыханием очень грязного воздуха. Во время вспышки или эпидемии вирусных инфекций заболевание начинается после контакта с кашляющим или чихающим человеком. Вначале появляются заложенность носа или начинает течь из носа. На 2-3-й день начинается сухой, с болями за грудиной, «раздирающий» кашель. Читатель теперь понимает, что это результат гибели реснитчатых и бокаловидных клеток слизистой оболочки под действием вируса.

Самый распространенный способ помощи – вдыхание паров из отваренного картофеля, с эфирными маслами, луком, чесноком, мумиё и т.д. Об этом и пишут наши читатели. Применение всех этих веществ увлажняет и способствует очищению верхних дыхательных путей, то есть до уровня голосовых связок.

Для введения лечебных и профилактических средств в нижние дыхательные пути, то есть в трахею и бронхи, в семьях, где часто болеют, следует иметь ультразвуковые ингаляторы. Они распыляют вещество до мельчайшего аэрозоля. Лишь в таком состоянии средство преодолевает «охрану» голосовых складок и попадает в трахею и бронхи. Этим путем можно вводить в дыхательные пути серебряную воду – универсальное обеззараживающее средство.

Если организм благодаря хорошему иммунитету, ингаляциям и обильному питью всевозможных чаев, морсов, фруктовых киселей справляется с вирусами, слизистая оболочка восстанавливается. Через 7-10 дней наступает первый этап выздоровления и начинается продуктивный («влажный») кашель – клетки начали производить бронхиальную слизь. Еще через 7-8 дней кашель прекращается, что свидетельствует о восстановлении реснитчатого эпителия и естественного способа очищения бронхов. Способствует выздоровлению и рефлекторное воздействие: некоторые натирают грудную клетку эфирными маслами, ставят горчичники, насыпают порошок горчицы в носки.

В ситуации, когда выздоровление задерживается, больного продолжает беспокоить кашель с трудно отхаркиваемой мокротой, надо подумать о возможном дефиците воды в организме. Именно из-за этого мокрота может сгущаться, становится липкой, и от нее невозможно избавиться, даже кашляя до «потери сознания». В резерве домашних средств может быть и вибрационный массаж, когда легкие постукивания по грудной клетке способствуют как бы «встряхиванию» бронхов и их очищению от мокроты.

ГДЕ СПИТ ПЯТАЧОК

Бронхит хронический

Решила выслать вам рецепт, который я так давно хранила. Он от хронического бронхита.

Нужно сшить матрац по росту ребенка и набить его «подстилкой» для свиней, то есть тем, на чем свиньи спят, – там всегда сухо. Вот на таком матраце пусть ребенок тоже спит, притом без простыни, и все пройдет.

Никулина Л.Т.,
вестник «ЗОЖ» №4, 2004 г.

КАК СНАЧАЛА Я УДИВИЛАСЬ, А ПОТОМ ВРАЧ

Бронхит хронический

Лет 20 назад у меня был сильный бронхит. Врачи ставили диагноз: хронический бронхит с астматическими компонентами. Как-то звонила мужу на работу и зашлась кашлем. Его сотрудница, услышав в телефонную трубку, как я кашляю, дала мне рецепт. Я сначала удивилась его простоте, но когда, применив его, пришла в поликлинику, уже врач удивилась переменам.

Рецепт такой: посуду, в которой ничего не подгорает, ставим на маленький огонь и кладем в нее сначала 300 г сливочного масла. Когда оно растопится (не надо, чтобы кипело), добавляем 300 г меда. После получения однородной массы кладем 1 стакан сахарного песка и, когда сахар тоже «распустится», высыпаем 100 г какао «Золотой ярлык». Получится шоколадная масса примерно 800 мл. Пока она теплая, выливаем в банку и ставим в холодильник. Может храниться год.

Принимать 1 ст. ложку на 1 стакан горячего молока; пить можно сколько хочешь, но не перед выходом на улицу.

Проверено годами на мне, моем сыне и внуке и даже на врачах. Сливочное масло можно заменить на нутряное несоленое свиное сало.

Шведова Р.И.,
вестник «ЗОЖ» №5, 2004 г.

НАСТУРЦИЯ ОТ БРОНХИТА

Бронхит, астма, эмфизема легких, ИБС

С помощью этого рецепта я вылечила бронхит.

Для лечения берут стебли декоративного цветка настурции. Сушат на чердаке или под навесом, затем мелко режут.

Отвар делают так:

1 ст. ложку измельченных стеблей заливают стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 20 минут, процеживают, охлаждают. Доводят объем до стакана, добавив кипяченой воды. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Еще этот отвар применяют при астме, эмфиземе легких, бронхите; он улучшает кровообращение, расширяет сосуды, полезен при ишемической болезни.

Мордвинова А.И.,
вестник «ЗОЖ» №19, 2003 г.

РЕЦЕПТ ДОРОГОГО СТОИТ

Бронхит, воспаление легких, туберкулез

Предлагаю рецепт для лечения бронхита, воспаления легких, туберкулеза.

Возьмите 8 белых куриных яиц, тщательно вымойте и залейте в эмалированной (или стеклянной) посуде лимонным соком. Понадобится 10-12 лимонов, причем сок надо выжимать руками, никаких мясорубок! Закрыв крышкой, поставьте посуду со смесью в холодильник – туда, где хранятся овощи, дней на 7-8. Яйца нужно щупать и переворачивать, пока не растворится скорлупа. Затем пленки выбросить, все смешать, добавить пол-литровую банку меда и бутылку пятизвездочного коньяка. Эту смесь надо пропустить через сложенную в 4 слоя марлю. Получится 3/4 бутылки. Пить по столовой (детям – по чайной) ложке трижды в день.

Чем дольше длится болезнь, тем длиннее курс лечения. Помогает даже в безнадежных случаях. Мужчине, который болел туберкулезом 65 лет и был выписан из больницы с диагнозом «рак», врачи отвели неделю жизни, а благодаря этому лекарству он прожил год.

Многими испытан замечательный, хотя и дорогой, рецепт. Готова ответить всем, у кого будут вопросы.

Джаста С.Г.,
вестник «ЗОЖ» №6, 2004 г.

ИСЛАНДСКИЙ МОХ НА МОЛОКЕ

Бронхит, легочные заболевания, гайморит

Поделюсь еще одним рецептом. В лесном бору растет исландский мох – ровным хрустящим полем голубовато-белого цвета. Его используют для лекарства, собирают, сушат, измельчают. Применяют в виде настоя при простудных и легочных заболеваниях. Готовят настой следующим образом:

в стакан кипящего цельного молока высыпают столько мха, сколько удержится на столовой ложке с горкой; кипятят 5 минут, процеживают и, лежа под одеялом, пьют горячий отвар на ночь и не встают по возможности до утра.

Я пила этот отвар сама, когда в течение двух месяцев не могла избавиться от бронхита. По вкусу он солоноватый, по цвету – чуть зеленоватый, но приятный. Выпила отвар всего два раза и теперь вот уже лет шесть не знаю, что такое кашель.

Давала я настой мха своему старшему сыну, когда он заболел гайморитом (воспаление пазух носа). Наутро он сказал, что голова у него не болит и очень легко дышится.

Мальцева В.А.,
вестник «ЗОЖ» №20, 2003 г.

МЕДОВО-ВОДОЧНЫЙ КУДЕСНИК

Бронхит, пневмония

Предлагаю рецепт медово-водочного компресса при бронхите, пневмонии, артрите, ушибе. Многократно проверяла на себе, детях и внуках – эффект замечательный!

Если нет аллергии на мед, то им смазываю больное место, поверх кладу салфетку, смоченную в водке (для детей водку развожу 1:3), затем – целлофан, что-то теплое и завязываю. Компресс меняю утром и вечером.

Р.А.,
вестник «ЗОЖ» №20, 2003.

ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ

Бронхиты, воспаление легких, ОРЗ

Это случилось 20 лет назад. Заболела моя внучка: хрипы, подозрение на пневмонию. Одна добрая женщина подсказала простой способ лечения. Мы поверили ее совету, сделали процедуру 2 раза – и все как рукой сняло. С тех пор всегда пользуюсь этим средством и знакомым рекомендую.

При простудных заболеваниях (бронхитах, воспалении легких, ОРЗ):

взять по 1 ст. ложке: мед, растительное масло, спирт (или самогон). Все хорошо смешать. Если мед густой, то его подогреть на водяной бане, пока не расплавится. Этим составом очень густо намазать спину, не втирая. Сверху положить сухое толстое полотенце или надеть фланелевую рубашку (малышу), на рубашку – смоченные в теплой воде горчичники (старого образца) обратной стороной (или самим сделать горчичники: смешать в равных количествах муку и горчичный порошок, развести теплой водой, сложить вдвое лист пергаментной бумаги, а внутрь положить смесь). Чтобы горчичники дольше сохранялись влажными, покрыть их смоченной в теплой воде и отжатой полотняной тряпочкой и полиэтиленовой пленочкой, сверху еще махровым полотенцем. Закрепить все это, чтобы не съезжало (ребенка можно завернуть широким бинтом). Надеть теплую рубашку, потом шерстяную кофту или жилет. Обязательно обеспечить тепло, иначе эффекта не получится. Держать 3-4 часа. Лучше делать на ночь. Можно повторять через день 3-4 раза.

Нечаева Н.А.,
вестник «ЗОЖ» №2, 2004 г.

ЛАВРУШКА ОТ ГАЙМОРИТА

Гайморит

Гайморитом я страдала более 15 лет. Однажды познакомилась с женщиной, которая вылечила гайморит у себя и сына. Стала и я лечиться по ее рецепту. И тоже успешно. Поэтому предлагаю его читателям «ЗОЖ».

В эмалированную кастрюлю положите три пачки лаврового листа. Залейте водой так, чтобы она покрыла лаврушки, и доведите до кипения, но не кипятите. Затем опустите в отвар чистую салфетку, можно вафельную. Вынув ее и отжав, положите салфетку на переносицу и лобную часть. Накройте голову и лицо махровым полотенцем, чтобы подольше сохранить тепло. Затем возьмите вторую сухую салфетку и проделайте с ней то же самое. Меняйте салфетки, пока отвар лаврового листа будет горячим.

Этим отваром можно пользоваться три дня, храня его в холодильнике и подогревая перед процедурой. Таким же образом лечитесь и последующие шесть дней. Процедуры лучше проводить вечером, перед сном. Пазухи очистятся, и вы перестанете страдать. Ну, и берегите себя от переохлаждения.

Кузьмина Г.Г.,
вестник «ЗОЖ» №4, 2004 г.

Комментарий Воронцова И.И.: Очень разумная рекомендация приведена в письме Г.Г. Кроме того, лицам, страдающим от воспалительных заболеваний придаточных пазух носа (гайморит, фронтит, этмоидит), следует помнить еще один способ восстановления нарушений кровообращения, микроциркуляции и оттока содержимого из полостей в носовых ходах. Именно застой, задержка и накопление слизи поддерживают хроническое воспаление слизистых оболочек, выстилающих полости.

Предлагаю в домашнем резерве средств иметь электрическую бритву с сильной вибрацией или электрический массажер.

Бритву, завернутую в салфетку, чтобы не поранить-ся, или массажер прикладывают к наиболее чувствительным точкам носа: переносице, кончику носа, крыльям носа, надбровным дугам, справа и слева от носа (проекции гайморовых пазух). Вибрация создает массажный и дренирующий эффект, что сопровождается обильными выделениями из носа и чиханием. Применять этот вибрационный массаж следует при первых же признаках насморка или других проявле-

ниях заболевания (заложенность, нарушение носового дыхания, изменение тембра голоса).

ГОРЯЧЕЕ МАСЛО ПРОТИВ ГАЙМОРИТА

Гайморит

Хочу предложить действенный способ лечения гайморита:

возьмите нерафинированное подсолнечное масло, хорошо нагрейте на водяной бане (но только так, чтобы не обжечься) и полощите рот на ночь. Как только используете 0,5 стакана горячего масла, ложитесь спать.

Дня три заметного результата не будет, а затем начнутся сильные выделения мокроты. Поэтому спите как бы полусидя, голову держите повыше. Делайте масляные полоскания 10 дней. Затем два дня перерыв и продолжайте лечение, пока выделения мокроты не прекратятся.

Лавриненко А.А.,
вестник «ЗОЖ» №5, 2004 г.

И НА ГЕРПЕС ЕСТЬ УПРАВА

Герпес

Расскажу, как лечилась в детстве от герпеса.

На сковороду клала 2-3 ст. ложки топленого масла, нагревала до кипения. Когда оно застывало, становилось коричневатым. «Жженое масло» – так называла его мама и смазывала им мои болячки, и они исчезали. Тогда мне было 10 лет, а сейчас – 68.

В 18 лет я поступала в пединститут. Перед последним вступительным экзаменом заболела дизентерией – в городе эпидемия началась. Температура под 40^0, диарея. А ведь на следующий день – экзамен.

Сестра взяла 100 г водки, 1 ст. ложку соли, яйцо. Соль размешала в водке, заставила выпить и запить яйцом.

Всю ночь я потела, а утром не было ни температуры, ни диареи, только слабость. Однако экзамен сдала.

Барщевская Г.Я.,
вестник «ЗОЖ» №3, 2004 г.

ПРО ПЕРЕКИСЬ

Герпес

У меня был на губе герпес. Был и прошел. Но осталась ну совсем еле заметная «капелька». И эта «капелька» три (!) года не затягивалась и даже разрослась в длину до 3-4 мм.

Тут прочитала я в «ЗОЖ» о перекиси водорода. Мазала ею губу по 8-10 раз в день, да еще и пила по схеме, рекомендованной профессором Неумывакиным. Через неделю все прошло.

Кондратенко А.,
вестник «ЗОЖ» №5, 2004 г.

КАРТОШКА ПЛЮС ПИХТА

Грипп, насморк

Предлагаю рецепт от насморка и гриппа:

сварить картофель в мундире, потолочь вместе с водой и влить в ту же кастрюлю столовую ложку пихтового масла. Дышать парами под покрывалом сколько сможете. Вдыхать лечебный пар через раз: то ртом, то носом.

Насморк и грипп проходят после одной процедуры. Рецепт мы проверили всей семьей.

Гуляева А.С.,
вестник «ЗОЖ» №6, 2004 г.

ЯИЧНАЯ СМЕСЬ ОТ ОРЗ

ОРЗ, воспаление легких, туберкулез

«ЗОЖ» выписываю и читаю с удовольствием. Многие рецепты проверили в семье.

Хочу предложить проверенный в нашей семье рецепт. Ослабленным детям, часто болеющим ОРЗ, а также легочникам, туберкулезникам хорошо употреблять следующее укрепляющее средство. Готовят его так:

вымыть и высушить 5 штук свежих домашних яиц, сложить целыми в стеклянную банку, залить соком лимонов (5-8 шт.), чтобы яйца были покрыты им полностью, завязать бумагой, поставить в холодильник.

Примерно через 7-10 дней, когда скорлупа растворится, вылить содержимое банки в маленькую кастрюлю, пленку от скорлупы яиц выбросить, а к смеси добавить 100 г меда и 100 г сливочного масла. Поставить на водяную баню, греть, пока смесь не загустеет. Остудить, сложить в стеклянную банку и в холодильник.

Принимать: детям — по 1 ч. ложке 3 раза в день, взрослым — по 1 ст. ложке. В состав для взрослых все компоненты положить в удвоенном количестве и добавить 100 г спирта или 100 г коньяка.

Деменко Н.П.,
вестник «ЗОЖ» №21, 2003 г.

ЭТОТ ЛЕЧЕБНЫЙ ЧУДО-ЛУК

ОРЗ, насморк

Выйдя на пенсию в 1989 году, я стал усиленно искать народные методы лечения и профилактики простудных заболеваний. Поиски увенчались успехом. В «ЗОЖ» (№ 23/24 за 1998 год) обнаружил рецепт лечения простуды луком. Москвич В.Н. Дорофеев (117485 Москва, ул. Бутлерова, д.10, кв.237) предлагал быстро разжевать луковицу и сделать вдох ртом, чтобы воздух прошел через луковую массу. Этот метод показался мне довольно экстремальным. Несколько видоизменив методику, взял ее на вооружение и с тех пор сам лечусь луком и пропагандирую этот метод среди всех простудившихся (даже с температурой 37,5-38^0 С). Оказалось, что для выздоровления необходимо 2-3 дня.

Итак, для лечения луком нужны полиэтиленовый пакет (предположим, из-под буханки хлеба), терка либо чесночница. Луковицу средней величины очистить от шелухи и натереть на терке. Причем делать это надо как можно быстрее, так как из протертой массы интенсивно выделяются целебные фитонциды.

Из пакета сделать кулек, вставив один из углов в другой, а в образовавшееся «гнездо» вложить протертую массу. Нижнюю, широкую часть «кулька» разместить на верхней губе, ниже носа (не закрывая рот), а остальная часть расправляется на щеках, перено-

сице и лбе, исключая проникновение воздуха. Делать процедуру лучше, лежа на спине, придерживая пакет, чтобы его не затягивало в нос.

Глубокий медленный вдох, задерживаем дыхание на 10-15 секунд. Выдыхаем через рот. Если ноздри «забиты» и воздух не проходит, зажмите пальцем одну ноздрю, а через другую постарайтесь с силой протягивать запах луковой смеси. Со второй ноздрей проделайте то же самое. Процедура не из приятных, но если надо излечиться быстро и без особых затрат, придется потерпеть.

Астахов П.,
вестник «ЗОЖ» №22, 2003 г.

ХРЕН-ЦЕЛИТЕЛЬ

ОРЗ, ОРВИ

Недавно я стала членом вашей дружной семьи. Про свои недуги писать не хочу. Предлагаю рецепт, который повышает иммунитет при простудных заболеваниях, очищает легкие. Придет весна. Начнется огородный сезон, надо обязательно посадить петрушку корневую и хрен. Осенью я готовлю по 3-4 трехлитровые банки такого состава.

Нарезаю ножом 300 г корня хрена, 300 г корня петрушки, 600 г лимонов с корочкой толщиной не более 4-5 мм. Содержимого получается половина 3-литровой банки. Затем доверху заливаю остывшей кипяченой водой, плотно закрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю в темное место на 20 дней.

Жидкость поверх осадка будет немного пузыриться, но не прокиснет. Можно иногда открывать банку, помешивать ложкой и снова закрывать. Когда настой будет готов, слить верхний слой жидкости в отдельную посуду и поставить в холодильник. Оставшееся содержимое банки снова можно залить водой на второй срок. Настой будет слабее, но тоже приятный на вкус.

Пить по четверти или половине стакана натощак 3-4 раза в день, можно между приемами пищи.

Головкова В.Д.,
вестник «ЗОЖ» №5, 2004 г.

СВЕЧКА ДЛЯ УХА

Пробка серная в ухе

Прочитала в «ЗОЖ» № 20 за прошлый год статью «Говорите громче – не слышу!» и вспомнила старинный метод извлечения серной пробки из уха. Его применяла еще моя мама, а совсем недавно по радио я услышала передачу, где доктор говорил об этом способе.

Нужно взять полоску льняной или холщовой ткани 6 х 30 см и обмакнуть в разогретый воск. Для этой цели я использовала церковные восковые свечи, понадобилось примерно 5 штук. Намотать полоску внахлест на веретено или на древко толщины кисточки. Наматывать нужно снизу вверх и очень быстро, чтобы воск не застыл. Потом полоску разгладить руками и аккуратно снять.

Теперь эту восковую трубочку осторожно вставляем в ухо узким концом, а верхнюю, широкую, поджигаем. Волосы прикрыть платком, чтобы случайно не попала искра. Процедура очень приятная и нехлопотная. Если серы в ухе много, то она может закупорить отверстие, в этом случае трубочка будет сильно гореть. Ее нужно вынуть, потушить, прочистить и повторить.

Кранина Т.И.,
вестник «ЗОЖ» №17, 2003 г.

НЕ ВСПОМИНАЮ О РИНИТЕ

Насморк

Хочу ответить Рудольфу Дмитриевичу Взорову на вопрос о вазомоторном рините.

Я сама избавилась от ринита, и уже три года просто благодать – постоянно сухой, немокнущий нос. Как избавилась?

Провела цикл полной очистки кишечника. Известные методы:

1-я неделя – клизма каждый день, 2-я – через день и т.д.

И еще пила тройчатку Иванченко. При этом совсем отказалась от пирожков, которые пеку каждую субботу. А если вдруг почувствую, что может начаться насморк, спасаюсь двумя горошинами острого горького перца, предварительно

разжевав их. Не надо ничем их запивать. Носоглотка вмиг разогревается.

Баранчикова Н.А.,
вестник «ЗОЖ» №22, 2003 г.

Комментарий Воронцова И.И.: Прошу читателей обратить внимание: Н.А. предлагает начать с очищения кишечника. Как это разумно! Способов очищения кишечника множество, практически все они есть в журналах «Предупреждение Плюс» и вестнике «ЗОЖ». Пусть господин Взоров найдет для себя наиболее приемлемый и удобный. И выздоравливает!

«ЗОЖ»: Мы публиковали рецепт тройчатки в «ЗОЖ» (№ 8 за 1999 год), но с того времени у нас прибавилось почти 2 миллиона подписчиков. Поэтому для наших новых читателей мы повторим его еще раз.

Валерием Андреевичем Иванченко было разработано два варианта русской тройчатки – № 1 и № 2.

В тройчатку № 1 входят:

пижма обыкновенная (цветочная корзинка), трава полыни горькой и порошок гвоздики. Все эти компоненты оказывают сокогонное, глистогонное, антимикробное, антисептическое и жаропонижающее действие. Разовая доза порошка из цветков пижмы – 1 г; суточная – до 3 г. Для полыни горькой – соответственно 200-300 мг на прием и до 1 г в сутки, для свежего порошка гвоздики – 0,5 г и 1,5 г.

Лучше принимать все три компонента сразу, заложив их в капсулы для лекарств. Они иногда продаются в аптеках. В противном случае можно купить самое дешевое лекарство в капсулах и самостоятельно заменить их содержимое. В крайнем случае можно принять порошки и без капсул, запивая водой.

Внимание: при язвенной болезни желудка и эрозивных гастритах принимать тройчатку № 1 не рекомендуется. Осторожно использовать при гипертонии, контролируя артериальное давление крови, – гвоздика его повышает.

Как принимать тройчатку? В первый день – по 1 капсуле (разовая доза) за полчаса до еды. Во второй день – по капсуле перед завтраком и перед обедом. На третий день и всю последующую неделю принимать по капсуле (порции) тройчатки три раза в день: перед завтраком, перед обедом и перед ужином.

Затем желательно принимать тройчатку (дневную дозу) раз в неделю в течение нескольких месяцев, иногда до года.

Учитывая, что не все могут длительно использовать тройчатку № 1, разработан ее заменитель – русская тройчатка №2.

Действие ее несколько слабее, но как профилактическое и поддерживающее средство она вполне подходит. Состав тройчатки следующий:

порошок тмина обыкновенного (разовая доза – 0,5 г, суточная – 1,5 г), порошок цветков календулы лекарственной (1 г на прием, до 3 г в сутки), порошок корней и корневищ аира обыкновенного (0,5 г на прием, до 1,5 г в сутки).

Эти травы почти не токсичны, их можно применять даже без капсул за полчаса до еды, наращивая по той же схеме, что и первую тройчатку. Лечебная доза (1,5+1+1,5 г), спустя две недели ежедневного приема она сменяется на такую же профилактическую раз в неделю. Перед и во время обильных месячных тройчатку № 1 лучше сменить на № 2, так как полынь и пижма обладают месячногонным действием. Однако полностью заменить ее она не может.

РОМАШКА + СОДА + СОЛЬ

Ринит гипертрофический

Рекомендую такой рецепт лечения гипертрофического ринита.

Заварить аптечную ромашку или зеленый чай, сделав слабый настой. Закапывать его пипеткой в нос. Настой должен быть теплым. Если попадет в рот, нужно выплюнуть. Этим способом промываются пазухи носа, выходит много слизи. Процедуру нужно повторять много раз.

В дальнейшем для профилактики можно приготовить такой раствор:

в стакан теплой кипяченой воды положить на кончике чайной ложки немного соли и немного питьевой соды. Добавить две капли йода. Полученным раствором полоскать горло и промывать нос. Я наливаю этот раствор в ладошку и втягиваю в ноздри.

Короткова Е.В.,
вестник «ЗОЖ» №5, 2004 г.

2. Заказ № 2369

Комментарий Воронцова И.И.: Гипертрофический ринит, как правило, является следствием хронического воспаления и инфекции. Поэтому предложения Е.В., предусматривающие механическое промывание и дезинфекцию, могут быть очень полезны лицам, которым ЛОР-врач установил этот диагноз.

КЕДР! КЕДР! КАК СЛЫШИТЕ?

Слуха ухудшение

Для тех, кто плохо слышит после какой-либо болезни, такой рецепт.

Купите килограмм кедровых орехов. Ядрышки съешьте, а полную горсть скорлупок залейте одним литром воды, кипятите на медленном огне 40 минут. Потом час отвар настаивайте. Пейте, сколько хотите, как чай. Испытано на себе и моих знакомых.

Николаева В.С.,
вестник «ЗОЖ» №6, 2004 г.

ВЫСОКУЮ ТЕМПЕРАТУРУ МОЖНО СНИЗИТЬ...

Температура повышенная

... если воспользоваться простым народным рецептом.

Возьмите 150-200 г обычных сушеных яблок, залейте их 2 литрами холодной воды, поставьте на огонь и после закипания прокипятите 15-20 минут. Затем после 30 минут настаивания, когда отвар остынет, давайте его пить больному без ограничений. Обычно 2 литров отвара хватает на сутки питья, после чего температура снижается.

Фролова Н.В.,
вестник «ЗОЖ» №1, 2004 г.

Комментарий Воронцова И.И.: В отваре сушеных яблок содержится большое количество пектинов, выполняющих значение энтеросорбентов, то есть веществ, очищающих кишечник. Кроме того, выздоровлению способствует и фактор дезинтоксикации путем обильного питья и выведения ядовитых продуктов с мочой. По этому же принципу рабо-

тают врачи, когда нужно оказать экстренную помощь при острых отравлениях, заболеваниях органов брюшной полости и т.д., вводя большое количество жидкости внутривенно с помощью капельниц.

ОЧИЩЕННЫЙ КЕРОСИН ПОМОГАЕТ МИНДАЛИНАМ

Тонзиллит

Я врач, работала в сельской местности в течение 25 лет ЛОР-врачом и стоматологом. Сама удаляла миндалины, лечила и вырывала зубы. Хочу сказать: прежде чем удалять миндалины, подумайте, надо ли это делать? Ведь миндалины – это барьер для проникновения микробов.

Несколько раз ко мне обращалась женщина с обострением хронического тонзиллита. Я вспомнила, что ко мне на прием приходил мужчина, который работал на бензозаправке. Он рассказывал, что иногда полощет рот очищенным керосином.

Каждый раз в течение десяти дней я смазывала пациентке миндалины очищенным керосином. Прошло 20 лет с тех пор, как она в последний раз обратилась в ЛОР-кабинет!

Это можно делать и дома. Только в периоды, когда нет обострений.

На кончик палочки наматывается вата, обмакивается в керосин, отжимается, чтоб не капало, язык прижать ложкой, чтоб не мешал, и мазать миндалины раз в день в течение 10 дней. Лучше, чтоб это делал кто-то из родственников, потому что самому больному неудобно.

Губина Т.,
вестник «ЗОЖ» №6, 2004 г.

ТЮЛЕНИЙ ЖИР ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез

В 50-е годы, когда мне было 16 лет, я заболел открытой формой туберкулеза. Жили мы тогда недалеко от Астрахани.

Мама выпросила у рыбаков тюленины. Вытопила жир и на нем готовила для меня пищу. Кроме того, тюлений жир я пил каждый день натощак по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение трех месяцев. Сделал снимок. Он показал, что в легких осталось лишь темное пятно как память о бывшем туберкулезе. Меня сняли с учета в тубдиспансере.

Феданов М.И.,
вестник «ЗОЖ» №7, 2003 г.

Комментарий Воронцова И.И.: Опыт М.И. подтверждает, что в лечении туберкулеза существенное значение имеет полноценное высококалорийное питание. История сохранила и такую информацию: больных туберкулезом кормили, извините, собачьим жиром и мясом. Никаких специфических свойств, то есть направленных против возбудителя туберкулеза, ни собачье, ни тюленье мясо и жир, по-видимому, не имеют. Правда, тюлений жир содержит низкоплавкие компоненты в отличие, например, от бараньего. И потому легко усваивается. Поздравляю М.И. с выздоровлением. А читателей журнала предупреждаю: заболеваемость туберкулезом растет, риск заразиться и заболеть очень высокий. То, что можно сейчас наблюдать, вызывает содрогание: ребята (и мальчишки, и девчонки) по очереди сосут пиво из одной бутылки... Допустим, что они не понимают, а где же их родители, учителя, врач школы? Неужели недосуг рассказать об опасности заражения?! Я отлично помню каждую рекомендацию врача, который нам, школьникам, рассказывал о предупреждении тех или иных болезней. Помню, наверное, потому, что эти сообщения врача вносили какое-то разнообразие в однообразные, порой просто серые школьные занятия. Пора возвращаться к советской системе профилактики, предупреждения болезней. Тем более что нынешние программы оздоровления начали работать: в школах снова открываются медицинские кабинеты, начали проводить профилактические осмотры детей и т.д.

ЕСЛИ РЕАКЦИЯ МАНТУ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ

Туберкулез легких

Нашу газету «ЗОЖ» выписываю с 2000 года. Завела тетрадь, записываю в ней номер газеты, месяц, год и страницу, где приводится тот или иной рецепт. Когда нужно, нахожу запись в тетради, а потом газету – они лежат все в коробке по порядку. В № 10 за 2003 год попалась заметка «Туберкулез под вопросом». Я столкнулась с этой проблемой еще в 1965 году. Сын рос очень болезненным ребенком. При прививке реакция Манту всегда оказывалась положительной.

Однажды мне посоветовали сделать домашнее лекарство из водки, меда, сока натертой с кожурой свеклы (все по 100 г) и столовой ложки сырого алоэ. Начала поить этой смесью 4-летнего сына, давая ему по чайной ложке за 20-30 минут до еды три раза в день (с 5 лет – по десертной мерке, взрослым – по столовой).

Вскоре сухой кашель сменился мягким и отхаркивающим, потом и вообще прекратился.

Для получения справки, что сын может посещать детский сад, мы отправились в детский тубдиспансер. Меня отчитали, как провинившуюся школьницу за то, что здорового ребенка привела к больным туберкулезом. Я рассказала врачу про домашнее лекарство. Сейчас сыну 40 лет, он здоров. А смесь за эти годы помогла многим.

Перминова Г.,
вестник «ЗОЖ» №1, 2004 г.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ТЕРНОВНИК РАСПРАВИЛСЯ С КАМНЯМИ

Камни в почках и мочевом пузыре

Дикий терновник помог мне сделать открытие. Переехав из Сибири на юг, мы радовались солнцу и теплу. Купили домик, завели стадо. Отдавать животных пастуху пожалели. Я решила сама выгуливать 15 своих подопечных. Брала с собой 2 л тернового компота без сахара и ежедневно выпивала, пока пасла стадо.

Однажды спустя месяц мне стало что-то не по себе, и я осталась дома лежать. А оправлялась по-маленькому на ведро. Каково же было мое удивление, когда я хотела вылить мочу. Дно ведра на целый палец устилал белый песок. Значит, сок терна оказался прекрасным растворителем камней в почках и мочевом пузыре! А мы ищем дорогие лекарства, соглашаемся на операцию...

Алексеева А.,
вестник «ЗОЖ» № 19, 2003 г.

Комментарий Костерова В.М.: Рекомендация читательницы А.Алексеевой для избавления от почечных камней заслуживает самого пристального внимания, рецепт этот прост, доступен и дешев. Терн способен активизировать работу почек, значительно повышая мочеотделение. Кроме полученного автором целебного эффекта хочу еще дополнить, что терновник является лидером среди лекарственных растений по содержанию йода. Из этого следует, что советы Алексеевой особенно показаны больным с проблемой щитовидной железы.

Люди, страдающие запорами, должны знать, что терн обладает мягким, но заметным послабляющим действием. При этом интересно, что отвары молодых листьев и побегов обладают слабительным и мочегонным свойством, а отвар плодов можно использовать как противопоносное средство.

ОТВАР ПОМОЖЕТ ПОЧКАМ

Пиелонефрит

Хочу порекомендовать рецепт лечения пиелонефрита.

Приготовьте сбор: по 50 граммов листьев толокнянки, почечного чая, семени льна, аира болотного, березовых почек, корня солодки. Все травы продаются в аптеке. Все тщательно перемешайте. Три ст. ложки этой смеси насыпьте в эмалированную кастрюлю и залейте 0,6 литра кипятка, поставьте на слабый огонь и кипятите 5 минут. Сняв с плиты, дайте настояться полчаса, затем процедите и отожмите. Полученный отвар принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды примерно по 180 граммов. И так ежедневно в течение двух месяцев.

Сдайте анализы и готовьте новый отвар уже из двух столовых ложек смеси. Принимайте еще 3 месяца даже при нормальных анализах.

Сулимов Е. П.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Читатель Е.П. Сулимов приводит хороший рецепт лечения пиелонефрита с использованием доступных лекарственных растений. Но позвольте при этом заметить, что пить полученный отвар непрерывно в течение двух месяцев — это многовато. Между этими двумя месяцами необходимо сделать 10-дневный перерыв.

Я практикую прием настоев или отваров по пятидневной схеме, а это значит, что 5 дней в неделю надо принимать, а два – перерыв, и так в течение месяца. В случае отсутствия лечебного эффекта курс лечения повторить.

И еще один небольшой совет. Было бы целесообразно принимать отвар 3 раза в день до еды и обязательно на ночь. При этом, видимо, надо уменьшить принимаемую разовую дозу отвара, например, до 130-140 мл.

ПРИ ЦИСТИТЕ ПОМОЖЕТ КИРПИЧ

Цистит

Цистит можно вылечить, если нагреть на огне булыжник или красный кирпич, положить его в ведро, сесть на ведро, предварительно сделав валик, чтобы удобнее было. На раскаленный кирпич лить воду. Накрыть ведро одеялом и, сев, сверху укрыться. Сидеть, пока идет активное тепло. Достаточно 1-2 процедур.

Рябцева С. И.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Читательница описывает удачный курс лечения цистита, состоящий всего из 1-2 процедур. Сказать, что неплохо, это значит ничего не сказать. Отлично. Но лучше бы цистит лечить сухим теплом. Для этих целей раньше в России пользовались русской печкой: ложились на нее и хорошо прогревали спину, область поясницы и пах.

СБОР ТРАВ ЛЕЧИТ ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Цистит

В «ЗОЖ» №22 за 2003 год в рубрике «Отзовитесь!» Раиса Сенцова из Магнитогорска спрашивает, как вылечить воспаление мочевого пузыря.

Я много лет страдала мочекаменной болезнью и воспалением мочевыводящих путей. В ходе лечения воспользовалась удивительным сбором трав:

30 г полевого хвоща, 25 г золотой розги, 10 г корня полевого стальника, 20 г листьев березы, 5 г плодов шиповника, 5 г мяты перечной, 5 г цветков календулы.

Чайную ложку сбора (с горкой) залить крутым кипятком (150 мл), накрыв, настаивать 15-20 минут. Пить 4 раза в день после еды, каждый раз заваривая заново.

Срок лечения зависит от самочувствия: при воспалительных процессах принимать 4-5 дней, а при выведении известковых отложений и камней — подольше.

Красникова В. Г.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Мне очень понравился этот рецепт. Читательница делится опытом лечения воспа-

ления мочевого пузыря с помощью хорошо подобранного сбора лекарственных трав. Если подбирал специалист-фитотерапевт, то ему не откажешь в знании существа дела, если же подбирали произвольно, то это прямое доказательство целебной интуиции. На самом деле любой растительный компонент в сборе выполняет свою функцию. Так, хвощ, золотая розга, стальник полевой, листья березы обладают мощным противовоспалительным и одновременно мочегонным действием; шиповник обеспечивает снабжение витамином С; мята перечная здесь как спазмолитическое средство для расслабления мочевых протоков; а календула — замечательное противомикробное средство. И этому автору, как и предыдущему, порекомендовал бы пить настой сбора в 4 приема в день: 3 раза до еды и на ночь.

ПРО ЗВЕРОБОЙ И КОНСКИЙ ЩАВЕЛЬ

Энурез; диарея

В Сибири в далекие годы настоем зверобоя лечили недержание мочи у детей и взрослых.

50 г сухого зверобоя заливали 1 л кипятка, настаивали два часа. Процеживали и пили вместо чая.

При желудочно-кишечных расстройствах хорошо помогают семена конского щавеля:

заварить 1 ст. ложку семян, настоять 1 час, процедить и пить по полстакана натощак. Достаточно 1-2 раз.

Фадеева Г. Г.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Абсолютно согласен с читательницей Г.Г. Фадеевой в отношении эффективности лечения недержания мочи настоем зверобоя. Я хорошо помню, что у нас в Волоколамске недержание мочи лечили так же с использованием цветков зверобоя, но к нему еще добавляли траву шалфея. Причем брали оба компонента поровну.

В отношении конского щавеля хочется поделиться одной закономерностью. Дело в том, что малые дозы конского щавеля действуют закрепляюще, а большие, наоборот, как слабительное средство. Особенно заметна указанная закономерность при использовании порошка корней конского щавеля.

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

ТАКОЙ ВОТ НЕОЖИДАННЫЙ ПОМОЩНИК

Диабет сахарный

Не так давно у меня обнаружили сахарный диабет. Сначала пришла в ужас. А потом решила: не опускать же руки, надо лечиться! Начала читать литературу, разговаривать с подругами «по несчастью». И, знаете, нашла полезный рецепт, которым хочу поделиться с читателями «ЗОЖ».

Нужно взять 2 ст. ложки семени льна, измельчить в кофемолке, залить 0,5 л кипятка. Кипятить 5 минут в эмалированной посуде под крышкой. Затем снять с огня, но крышку не открывать, чтобы не образовалась пенка. Жидкость остудить, опять-таки не снимая крышки. За это время шелуха осядет на дно. Отвар надо выпить теплым за один прием за 20-30 минут до завтрака. Шелуху можно выбросить, но если у вас запоры, пейте отвар вместе с шелухой.

Обычно через два месяца после приема отвара появляются первые признаки улучшения работы поджелудочной железы и как следствие — общего состояния.

Потом можно принимать отвар 2-3 раза в неделю в течение года. Одновременно с отваром льняного семени полезно принимать цикорий. Его надо готовить так, как указано на упаковке. Кроме того, цикорий хорошо пить вместо воды или чая. Полезно во время лечения пользоваться аскорбиновой кислотой, разведенной в воде.

Я проверила это лечение еще пару лет назад — результаты положительные. Теперь завариваю семя 2-3 раза в неделю. Обхожусь без лекарств и строго соблюдаю диету.

Дружинина Л.А.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Возражений против использования семян льна при лечении сахарного диабета нет. А вот цикорий эффективнее действует в комплексе с другими растениями, в частности, с молодыми побегами черники и створками фасоли. Это сочетание чаще всего используют при лечении поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО СПАСЛО ОТ ОПЕРАЦИИ

Зоб

Мне 73 года. О «ЗОЖ» узнала недавно, о чем очень сожалею. Читаю его, как роман, у меня уже есть 8 номеров.

Совет тем, у кого болит щитовидка. Весной меня срочно направили в областную больницу на операцию по поводу щитовидки. Пища уже не проходила. В «ЗОЖ» прочла, что помогает льняное масло.

Купила 1 л в аптеке и пила по 1 ст. ложке за 15 минут до еды. Уже через неделю пища стала легко проходить, давление понизилось.

Летом возилась в огороде. На операцию не поехала, боялась бросить дачу. Сейчас опять купила 1 л масла и хочу продолжить лечение.

Маслом можно делать растирания в области щитовидки на ночь, завязывая целлофаном и теплым платком сверху.

Попова А.П.,
вестник «ЗОЖ» № 24, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Рады за автора письма, которой удалось улучшить состояние щитовидной железы с помощью льняного масла. Мне эти рекомендации особенно приятны, поскольку я активно пропагандирую применение льняного масла для лечения различных болезней. Кстати, в случае узлового зоба целесообразно для

рассасывания последнего делать примочки распаренными семенами льна.

Для этого достаточно насыпать 3-4 ст. ложки семян льна в холщовый или льняной мешочек, залить его крутым кипятком, остудить до терпимой температуры и прикладывать на область щитовидки, периодически окуная его на 1-2 минуты в кипяток (как пакетик чая) по мере остывания.

ЧЕСНОЧНОЕ ОЖЕРЕЛЬЕ

Зоб, аллергия

Я страдала аллергией. Рука покрывалась коркой от расчесов, все тело чесалось. После многочисленных обращений к врачу услышала: «Замучаемся искать причину». И тогда я обратилась к «ЗОЖ». Нашла такой рецепт: обдать кипятком сухую горчицу и помазать пораженные места. Утром просыпаюсь: даже следов не осталось от расчесов.

Чтоб не остаться в долгу у вестника, хочу поделиться своими рецептами, также простыми, доступными и эффективными.

Внимательно читаю рубрику «Отзовитесь!» Каких только болезней нет! За иным названием не поймешь даже, что же болит у человека. У многих проблема со щитовидкой. И у меня она была лет 30 назад. Постоянно температура 37 градусов, голова болит. Дошло до того, что я ходила, опираясь о стену. Когда обратилась к эндокринологу, врач сразу сказала мне: «Не пугайтесь, вам срочно нужна операция. Но вначале надо пройти обследование. Приходите через месяц».

Я была в отчаянии. Целый месяц! Я не выдержу. Всю дорогу домой заливалась слезами. Встретила знакомую, поделилась с ней.

А она посоветовала взять чеснок, каждую дольку очистить и нанизать на нитку, как бусы. Надевать на ночь.

Какое там на ночь! Да я готова была все сутки напролет носить такие бусы, лишь бы помогло. Еще я где-то вычитала, что англичане лечат щитовидку пустырником.

И я стала настойку пустырника пить по 20-30 капель три раза в день.

В первую же ночь, как надела бусы, проснулась от приятного ощущения: голова не болит и во всем теле приятное облегчение. Короче, через две недели я почувствовала себя здоровой. Через месяц пошла на обследование, и врачи признали мою щитовидку здоровой. «Надо же, — сказали, — в рубашке родилась».

Приходилось мне давать этот рецепт и другим бедолагам, и они излечились. У меня уже 30 лет нет никаких проблем со щитовидкой.

Еремина Н.Ф.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Использование чесночного ожерелья для лечения щитовидки — известный народный способ. Более того, в народе используют и другой способ, но вместо чесночного ожерелья берут янтарные бусы. Есть сведения о том, что эффективно и ношение бус из коры дуба.

В отношении применения пустырника при лечении щитовидки следует заметить, что использование этой травы целесообразно при гипертиреозе, то есть в случае повышенно уровня гормонов щитовидной железы. И второе. Желательно пустырник применять совместно с валерианой, а еще лучше, если добавить и плоды боярышника.

Брать надо пустырник, корень валерианы, плоды боярышника в соотношении 2:2:1. Заваривать 2 ст. ложки в 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут и пить 3 раза в день до еды.

БОЛЕЗНИ НЕРВНЫЕ

ПОД «СКАЗКИ ВЕНСКОГО ЛЕСА» И «ПОЛОНЕЗ ОГИНСКОГО»

Бессонница

Долгое время меня мучила бессонница. Бывало, до 4 часов утра не могла уснуть, раздражало все, даже тиканье часов. А утром надо было подниматься на работу. Я совершенно обессилела.

Однажды лечащий врач назначил мне несколько сеансов своеобразного тренинга. Я приходила на прием, он включал тихую музыку – «Сказки Венского леса», «Полонез Огинского» — и еле слышно говорил: «Представьте себе: вы находитесь на берегу озера, небо голубое, голубое...» И... я словно проваливалась в это озеро.

Теперь пользуюсь замечательным методом сама. Включаю радио и под тихую музыку засыпаю, как будто проваливаюсь в озеро...

Пономарева Н.М.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Использование музыки для улучшения засыпания – метод известный, но применяемый редко. Наша читательница решила восполнить этот пробел.

Уверен, что в данной ситуации к месту было бы еще выпить на ночь чаю с мелиссой или яблочный уксус (1 ст. ложку) с медом (2 ч. ложки), растворенные в половине стакана кипяченой воды комнатной температуры.

ПРО ВИТАМИН В, МАГНИТ И ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ

Тройничного нерва невралгия

В 1993 году я возвращался с зимней рыбалки. Неожиданно, как электрическим током, ударила боль в правую щеку. Я машинально прижал рукой больное место. Вот, думаю, прожил немало лет, ни разу не жаловался на зубную боль, и на тебе!

До того, как мне поставили правильный диагноз, пришлось удалить три коренных зуба, которые, как потом оказалось, были здоровыми. Упустил немало времени. Дело дошло до того, что я уже из-за сильных болей не мог ни есть, ни говорить. Моей пищей стал только куриный бульон, который я впрыскивал в рот через небольшую спринцовку. И только непрекращающиеся боли навели стоматолога на мысль направить меня к невропатологу.

Лечили меня ультразвуком, иглоукалыванием, делали блокады, применял народные методы лечения. Все это давало мне лишь временное облегчение.

На мою удачу, попал мне в руки «ЗОЖ» № 14 за 1999 год, где была опубликована заметка Лидии Дмитриевны Тимофеевой из г. Новоалтайска Алтайского края (658040 Новоалтайск, ул. Ударника, д. 27, кв. 12) «Что мне помогло при невралгии тройничного нерва», в которой автор рассказала, что вылечила свою невралгию инъекциями в десну витаминов группы В с лидокаином.

Показал заметку врачу. Врач одобрил, и мы решили начать.

Первые два года мне проводили лечение каждые три месяца курсами по 10 уколов; последние два года — раз в полгода (в ноябре и в апреле) курсами по 20 уколов. В период лечения и далее в течение 2—3 недель ощущал тупую боль, иногда — кратковременную острую. При необходимости утром и вечером принимал по 2 таблетки финлепсина, в зависимости от состояния.

Занимаюсь дыхательной гимнастикой по методу А.Н. Стрельниковой, по утрам делаю холодные обтирания.

Мне идет 84-й год. С высоты своих лет могу посоветовать всем: дорогие зожевцы! Как бы трудно ни было, никогда не теряйте надежды, веры, боритесь и живите долго и счастливо.

Если кому-то поможет мой опыт лечения, буду рад. А сейчас я хочу поблагодарить Лидию Дмитриевну, автора рецепта, и моих лечащих врачей – Валентину Федоровну Садретдинову и Валентина Васильевича Шуранова за внимательное отношение ко мне.

Краюшкин Н.В.,
вестник «ЗОЖ» № 16, 2003 г.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма приводит пример эффективного способа лечения воспаления тройничного нерва с помощью инъекции в десну витаминов группы В с лидокаином. Этот метод применяется в официальной медицине, тем не менее спасибо автору за его напоминание. Учитывая важность проблемы, этот вопрос рассмотрим более широко.

Воспаление тройничного нерва относится к наиболее сложным заболеваниям периферической нервной системы. Протекает оно далеко не однообразно.

У молодых больных заболевание возникает на фоне общих (грипп, ангина) или местных инфекций (болезни зубов, уха). Особенно подвержены этой болезни люди, предрасположенные к аллергии.

В пожилом и старческом возрасте многое зависит от ухудшения кровообращения вследствие атеросклероза сосудов лица и черепа. Находят место и аутоиммунные реакции.

Наиболее типичный признак болезни – частые кратковременные (исчисляемые секундами) приступы очень сильных болей в одной половине лица или в узкой зоне прохождения нерва.

Из-за присутствия в тройничном нерве большого количества симпатических волокон боли могут сопровождаться вегетативными расстройствами — слезо- и слюнотечением, покраснением лица, непроизвольными подергиваниями его мышц.

Спровоцировать боль можно самыми различными факторами: слабым ветерком, едой, бритьем, даже легким прикосновением к определенным участкам кожи. Заболевание хроническое с частыми обострениями, особенно после простудных заболеваний и резких изменений температуры, стрессов.

Относительно хорошие результаты дает комплексное лечение с использованием некоторых противосудорожных препаратов (*финлепсин, карбамазепин, суксилеп*), болеутоляющих и антигистаминных средств и рефлексотерапии (иглоукалывания).

Кстати, автор письма с успехом принимал в зависимости от состояния утром и вечером по 2 таблетки финлепсина.

ПРО МАРЬИН КОРЕНЬ

Эпилепсия

«ЗОЖ» выписываю два года. Хотелось бы через газету дать ответ Вере Александровне Ломакиной из села Омутнинское Тюменской области, которая в № 24 за прошлый год спрашивала совета по лечению дочери от эпилепсии.

Ранней весной, как только начнет из земли появляться марьин корень (лесной пион), выкопайте его. Всего-то нужно 50 г корня. Хорошо промойте, но только не скоблите, порежьте поперек тонкими кружочками и залейте водкой 0,5 л (спирт и самогон нельзя). Выдержите 21 день в теплом и темном месте.

Не процеживая, можно начинать принимать с водой (50 мл): взрослым — утром 20 капель, в обед — 25 капель, вечером — 30; детям (до 15 лет) — количество капель, равное количеству лет. Скажем, если ребенку 14 лет, то по 14 капель на 50 мл воды 3 раза в день до еды или после – не имеет значения.

Гречкина В.И.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Смелое письмо. В отношении возможности излечения эпилепсии с помощью

марьиного корня – это имеет определенный смысл. Конечно, одним марьиным корнем эпилепсию не вылечишь, автор, видимо, получила значительное облегчение. Но, согласитесь, это не только не мало, а много. Я со своей стороны посоветовал бы совместно с марьиным корнем ввести в сбор и душицу, которая в народе издавна применяется при «падучей» болезни, как раньше называли эпилепсию.

Марьин корень и душицу нужно брать в равных объемах, заваривать в количестве 1 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 50 мл 4-5 раз в день до еды.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

ХРЕН ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Артрит

Начался климакс. Заболели придатки, выросла миома, замучили кровотечения, появились головные боли, раздражительность, а потом резко заболели лучезапястные суставы, пальцы опухли, стали, как деревяшки. Я не могла взять ложку, кружку, меня поили и кормили с ложечки, как ребенка. В больнице назначали лекарства, уколы, а потом дошли и до преднизолона, от которого стала «пухнуть» – лицо становилось одутловатым, как колесо. Утром пила обезболивающие таблетки, разогревала у батареи ноги, руки, разминая и раскачивая их, и только тогда начинала чуть-чуть двигаться.

Вскоре внучка мне говорит: «Бабушка, давай лечиться травами. В газетах пишут, что если не помогает медицина, помогут травы». Я долго сомневалась, но потом согласилась.

Несколько раз в день она растирала мне суставы спиртовой настойкой сабельника. Пила настой боровой матки. Летом от лечения отдыхала, а зимой опять лечилась – и так в течение 3 лет.

Но зато сейчас смело могу сказать, что на ноги меня поставил именно волшебный сабельник.

Милые бабушки! Даю вам несколько рецептов от боли в суставах, проверенных на себе, пусть они вам помогут.

Один килограмм хрена пропустить через мясорубку, залить 4 литрами воды, варить 5 минут. Настой остудить, добавить полкило меда. Хранить в холодильнике. Пить по 1 стакану до тех пор, пока не закончится смесь. Лечение проводить 2 раза в год – весной и осенью.

С болезнью можно справиться, если включить в питание кальцинированный творог.

Чтобы его приготовить, вам понадобится молоко и хлористый кальций (его можно купить в аптеке). Подогрейте 0,5 л молока до 40-60°, влейте полторы столовые ложки 10%-го хлористого кальция. Когда молоко створожится, снимайте кастрюлю с огня, охлаждайте, а затем откиньте массу на сито, покройте марлей и оставьте на ночь. Утром творог готов.

Ешьте, сколько хотите!

На все ваши вопросы ответит моя внучка. Только не забудьте вложить конверт с обратным адресом для ответа.

Корепанова Е.Ю.,
вестник «ЗОЖ» № 24, 2003 г.

Комментарий Костерова В.М.: По душе мне пришлось и письмо читательницы Е.Ю. Корепановой, которая делится опытом лечения суставов. В ее рекомендациях указывается два средства: сабельник болотный и хрен. Причем предпочтение она отдает хрену. Оба растения – замечательные целители, но я в этом случае отдал бы предпочтение сабельнику, это уникальный целитель суставов, только лечиться им надо минимум полгода.

Вот если бы Елена Юрьевна принимала настойку сабельника систематически внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, а на ночь ставила компрессы или делала втирания этого же сабельника, успех был бы наверняка. Лечиться таким образом надо курсами по 1 месяцу с перерывом между ними в 10 дней.

Очень хорошо чередовать компресс настойки сабельника с компрессами окопника лекарственного, поскольку последний способствует восстановлению хрящевой ткани. Абсолютно уместно подключить к курсу лечения и втирание в больной сустав пчелиного подмора, также с целью нормализации состояния хрящевой ткани.

Извините, я немного отклонюсь, но промолчать не могу. Все-таки лучшим способом лечения суставов является пчелоужаливание, впрочем, как и остеохондроза, и радикулита. Многих смущает недоступность этого метода. Ничуть не бывало. Пчелами сейчас лечат в любое время года, даже зимой. Места надо знать. Ну а хрен... Что же, он при наружном применении являет-

ся хорошим раздражающим средством, что- то вроде настойки горького перца, то есть оказывает обезболивающее действие. При внутреннем же применении, что мы видим в опыте нашей читательницы, хрен повышает обменные процессы и может способствовать улучшению состояния больных суставов.

Извините, но сабельник лучше. Хотя часто все зависит от индивидуальности организма.

Если у вас начальная форма суставной патологии, пользуйтесь крапивой. Начинайте с нахлестывания больных суставов, затем возможны ванны с отваром зеленой крапивы.

Для этого 3-5 кг зеленой крапивы отварите в большой емкости в течение 30 минут и вылейте в ванну, долейте воды до полной, выдержав температуру порядка 38-39 градусов. Продолжительность ванны – 20 минут, делать их через день. Зимой возможны ванны из высушенной крапивы. Многим достаточно этих простых процедур.

КОМПРЕСС ОТ АРТРОЗА

Артроз

Пользуюсь советами «ЗОЖ» давно и регулярно. Знаю, что большинство читателей вестника — пенсионеры, а значит, многие страдают отложением солей. Меня, например, долгое время мучил артроз, и я не без успеха применяла такой рецепт:

взяла в равных частях йод медицинский 5%-ный, нашатырный спирт 10%-ный, мед (лучше цветочный майский), глицерин, желчь медицинскую. Все хорошо смешала и настояла в темном месте 10 дней.

Перед приготовлением компресса бутылку со смесью взболтала, отлила необходимое количество смеси в другую небольшую бутылочку и поставила ее на водяную баню. Пока смесь нагревалась, приготовила марлевые салфетки, сложенные в 4-5 слоев. Смочила их в горячем растворе смеси. Этот компресс приложила на ночь к больному суставу, обложив его сверху полиэтиленом и шерстяной тканью.

Компресс делала ежедневно до наступления очевидного улучшения состояния.

Бойко С.И.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Не могу отвергнуть рецепт читательницы. Тем не менее подскажу, что вылечить артроз только с использованием наружных методов явно нелегко. Применение лекарственных средств внутрь обязательно. Почему бы вам не использовать сабельник болотный (см. предыдущий комментарий. — ***Прим. ред.***), ведь на него давным-давно обращали внимание такие признанные авторитеты в народной медицине, как Феликс Лоевский и Петр Куреннов.

ГОРОХОВЫЙ ЧАЙ

Артроз, коксартроз

Для лечения артроза коленного сустава и коксартроза тазобедренного сустава надо:

срезать во время цветения траву черных бобов, мелко нарезать и посушить в тени. Осенью, когда обостряются болезни, взять горсть травы, залить в термосе литром кипятка. Настаивать 5-6 часов. Пить как чай. Месяц пить, потом – перерыв. Если нужно — снова повторить через месяц.

Боли не беспокоят от осени до осени. У кого болезнь запущена, то надо повторять курс через полгода. А заготовить нужно примерно пятилитровое ведро сушеной травы.

Аржакова Н.Я.,
вестник «ЗОЖ» № 24, 2003 г.

Комментарий Костерова В.М.: Вылечить коксартроз с помощью настоя черных бобов! Ну, это уж слишком. Все бы было так просто... Впрочем, если автор и добивалась временного, непродолжительного целебного эффекта, это тоже чего-то стоит. Тысячу раз извините, но все-таки скажу, что рекомендованный автором рецепт не лучший из опубликованных в «ЗОЖ».

ЕСЛИ БОЛЯТ СУСТАВЫ

Боли в суставах и пояснице

Приготовьте исходное сырье:

одну луковицу среднего размера, 1,5 ст. ложки любого растительного масла, чайную ложку пчелиного воска.

Лук мелко порезать и обжарить на масле на небольшом огне до прозрачного состояния. Затем положить на сковороду с луком пчелиный воск и продолжать жарить на слабом огне до тех пор, пока лук не станет светло-коричневого цвета. Полученную массу процедить через многослойную марлевую салфетку, слегка отжать. Смесь хранить в холодильнике в стеклянной баночке.

Применять при болях в суставах и пояснице, втирая мазь в больные места не менее 5 минут.

Вольхина Л.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Автор рецепта Л. Вольхина не мудрствуя лукаво так и говорит, что применять ее рецепт надо при болях в суставах, то есть как обезболивающее средство, и с этим нельзя не согласиться. А в ее рекомендациях рациональное зерно есть.

ПРО ГОРЧИЦУ, КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ И КАМФАРУ

Боли в суставах, солей отложение

Для тех, у кого болят суставы, рекомендую следующий испытанный и доступный рецепт:

50 г камфары, 50 г порошка горчицы, 50 мл спирта и 100 г яичного белка (белок одного яйца весит 35 г). Растворить в спирте камфару, затем горчицу. Отдельно взбить белок (охлажденный белок быстрее взбивается). Смешать оба состава и перед сном втирать в больной сустав, завязывая чем-нибудь шерстяным. Мазь держать в холодильнике.

Рецепт против отложения солей:

300-400 г кедровых орешков промыть холодной водой, расколоть и заполнить скорлупой бутылку (или банку) на две трети. Взять бутылку водки (или спирта) и залить скорлупу. Закрыть состав крышкой и завернуть в черную бумагу. Три недели держать в темном и теплом месте. Затем процедить. Полученную жидкость хранить в холодильнике.

Две капли настоя разбавить столовой ложкой кипяченой воды, принимать утром до еды. На следующее

утро – 3 капли. Постепенно довести дозу до 10 капель. Затем убавлять по капле и, дойдя до двух капель, сделать перерыв на месяц. Провести 3 таких курса.

Васенко Г.В.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: От рецепта, предложенного читательницей, мы вправе ожидать лечебный эффект. Все первые четыре компонента обладают согревающим и обезболивающим действием, а белок куриного яйца является их носителем. Короче говоря, рецепт имеет право на жизнь.

Во второй рекомендации автор советует отложение солей лечить скорлупой кедровых орехов, причем рассказывает все пунктуально, даже емкость со скорлупой, залитой водкой, рекомендует завернуть черной бумагой, да еще поставить в темное место. Но принимать настойку в таких мизерных дозах, начиная с 2 капель и ежедневно прибавляя по 1, доведя разовый прием до 10, на мой взгляд, маловато. Получается и не фитотерапия, и не гомеопатия, ну разве что микрофитотерапия. Попробуйте.

«ПР+»: Кстати, о микрофитотерапии пойдет подробный разговор в следующем номере «Предупреждения Плюс» — № 12 за 2008 г. Обратите внимание на этот материал.

ПРИВЕТ ИЗ ДОМАШКИ

Боли суставные

Пишу вам как самым близким людям. Давно собиралась, наконец решилась.

Однажды, будучи в командировке в Москве, почувствовала боль в коленном суставе правой ноги. Я провалялась в постели (жила у подруги) с неделю, а потом отправилась домой. Начала лечиться. Сначала в Серноводске, где есть грязелечебница. Санаторий этот, между прочим, считается одним из лучших. Но через некоторое время началось обострение. Врач снова прописал лечение грязями, лазером...

Дочь прислала мне рецепт состава, который ей дала врач из Татарстана. Прежде чем приготовить его, я посоветова-

лась с хирургом, который меня лечил. Он одобрил, но попросил сообщить о результатах.

Состав таков: по 0,5 кг клюквы, черной редьки и свеклы без кожуры провернуть через мясорубку, влить 0,5 л коньяка. Я готовила состав в 2-литровой банке, плотно ее закрыла крышкой и еще замотала липкой лентой, чтобы не проникал воздух. Поставила в темное место. Через 10 дней процедила его через марлю, сложенную в 3 слоя, и разлила по бутылкам с винтовыми крышечками. Получилось две полные пол-литровые бутылки и одна — неполная. Держала их в холодильнике.

Принимала так: утром натощак – по 1 ст. ложке за 15 минут до завтрака.

Дело было осенью. Я выпила весь состав, не пропуская ни одного дня. Затем, уже зимой, но не помню точно месяц, приготовила состав повторно (благо, клюкву еще продавали). И поверьте, боли ушли, и ни один сустав не болит. Пошла рассказать обо всем хирургу, как мы договаривались, но с сожалением узнала, что он уже в нашей поликлинике не работает.

Это еще не все. Мы с мужем решили купить дачу в селе Домашка. Село красивое, свежий воздух, дом с садом, рядом — речка. Мы много работали в саду — и ничего не болело. Однажды я ехала на дачу и познакомилась с жительницей села Верой. Естественно, разговорились о болезнях. Вера рассказала, что ее тетка, у которой болят суставы, каждую весну приезжает в село лечиться. Ее закапывают в теплый навоз, и она сидит в нем по нескольку часов, но лечение мало помогает. Я предложила свой рецепт. И что вы думаете, Верина тетка пропила состав осенью и зимой, а весной ее уже не закапывали в вонючий навоз. Мало того, она, инвалид 2-й группы, вышла на работу.

Овчарова К.С.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Лечение суставов путем пребывания в горячем навозе — давнишний русский способ, причем способ эффективный. Ну а уж если читательница, грубо говоря, «переплюнула» этот целительный русский шедевр, хва-

ла ей и слава. У меня в практике были случаи высокого лечебного эффекта после месячного наружного применения спиртовой настойки адамова корня (тамуса). Но это использование наружное и касалось только обезболивания суставов, а здесь вылечить, да еще наблюдать такую продолжительную ремиссию, фантастика. Но не доверять не имею права.

Небольшие замечания. Лучше было бы принимать эти процедуры, во-первых, утром и вечером, иначе получается большой промежуток времени. Принимать хорошо по 10 дней с двумя днями перерыва, и так месяц. Затем после 10 дней перерыва курс полностью повторить, а может быть, кому-то придется пройти и третий курс. Я думаю, автор письма не обидится на меня. Я, имея большой опыт лечения суставной патологии и зная массу рецептов (во всяком случае, больше сотни), прислушаюсь к вашему, Г.В., и, может быть, возьму на вооружение.

РЫБИЙ ЖИР И СЫРОЕ ЯЙЦО ОТ ОСТЕОМИЕЛИТА

Сыну было 11 месяцев, когда ему поставили страшный диагноз: остеомиелит. Сделали операцию — чистили голень от колена до пятки. Потом были еще 2 операции, мальчика поставили на учет в тубдиспансер. И вот один добрый человек поведал свою историю излечения от этой болезни.

Дважды в день, утром и вечером, он пил по столовой ложке рыбьего жира и запивал куриным яйцом. Я посоветовалась с врачом относительно этого метода и получила согласие, но сначала давала сыну по 1-2 капли рыбьего жира плюс яйцо. Постепенно дозу довели до чайной ложки.

Сначала было трудно, потом сынишка привык к этому лекарству. Добавили в его рацион еще и натуральный женьшень, начали тоже по капле.

Когда сын подрос и прошел обследование в военкомате, врачи не нашли и следа болезни. Нога была чистой, без единого пятнышка.

Маркова Л.Ф.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Читательница сообщает простой рецепт лечения остеомиелита: и всего-то рыбьим жиром, запивая куриным яйцом. Рецепт уж слишком прост для такого сложнейшего заболевания. Не знаю, что и сказать. Слишком все просто, неужели правда?

ЕЩЕ РАЗ ПРО РЕЦЕПТ АНТОНИНЫ ХЛОБЫСТИНОЙ

Остеомиелит

После публикаций в «ЗОЖ» №№7,16 за 2002 г.моих писем под заголовком «По совету Антонины Хлобыстиной» с рецептом от остеомиелита ко мне идут отклики со всех концов России, и приезжают люди с благодарностью и надеждой выяснить: может, я еще знаю какой-нибудь чудесный метод. Одна женщина даже прислала 100 рублей. «Попей, — пишет, — чай с конфетами за здоровье моей внучки». Помог, значит, девочке рецепт? Я очень рада результату лечения. А денег мне не надо.

Шадчнева Л.П.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

«ЗОЖ»: Поскольку рецепт от остеомиелита, который упоминает в начале своего письма Любовь Павловна, был опубликован уже давно, мы решили его повторить. Итак, вот что писала в «ЗОЖ» Л. Шадчнева в 2002 году.

Набрать осиновых дров, сжечь их, собрать золу. Из золы сделать щелок (в старину им стирали белье):

200-300 г золы на ведро воды. Вскипятить, настоять и на ночь делать теплые ванночки 36-38 градусов продолжительностью 10-15 минут для больной области. Потом вытереться, одеться и спать. Курс — 10 процедур через сутки. Если не поможет, повторите через месяц.

Щелок можно использовать только один раз. Для новой ванны нужно готовить новый раствор.

Летом хороши солнечные ванны до 10-11 часов утра, начиная с 10 минут и постепенно увеличивая время.

И еще желательно попить натощак за полчаса до еды яичную скорлупу, измельченную в кофемолке (суточная доза — скорлупа с одного яйца), запивая только водой.

Кстати, после ванны из осиновой золы можно применить мазь из яйца, наложив порцию мази на рану. Как готовить мазь:

1 желток свежего (желательно 1-2-го дня) куриного яйца, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка топленого масла (желательно домашнего), 1 ч. ложка медицинского спирта, 1/3 ч. ложки питьевой соды и половинка маленькой церковной свечки. Свечу растопить на огне, но не кипятить и добавить в нее все компоненты. Размешать, мазь готова.

После ванны из осиновой золы рану промокнуть стерильной салфеткой, на другую салфетку положить порцию мази, приложить к больному месту и забинтовать. Принимать ванну и делать перевязку — на ночь через сутки.

Ну, а при чем здесь Антонина Хлобыстина? Она-то и научила всему этому Любовь Павловну.

Комментарий Костерова В.М.: Прочитав рецепт лечения остеомиелита Антонины Хлобыстиной, сразу появилось желание объединить два рецепта, этот и тот, что в предыдущей статье. Ну, не в прямом смысле. А вот в рецепт Хлобыстиной добавить рыбий жир было бы весьма кстати, ведь рыбий жир способствует формированию костной ткани на основе кальция, который рекомендуют вводить в организм посредством приема яичной скорлупы. Теоретически все хорошо, я даже добавлю к этому, что некоторые целители используют настой травы арники горной, которая в народе считается "ударной" и используется при синяках, вывихах, переломах костей, ушибах. Арника улучшает кровоснабжение органов и тканей.

РЖАНАЯ ЛЕПЕШКА НА СПИНУ

Остеохондроз

Хочу дать рецепт тем, кто просит совета по лечению остеохондроза, например, об этом в том же номере «ЗОЖ» просила Любовь Соколова из поселка Новый Приморского края.

Из 1 стакана ржаной муки сделайте кислое тесто на дрожжах отечественного производства. Выдержите двое суток. Разотрите хорошенько больные места скипидаром (сведите пальцы руки вместе и в образовавшуюся ямку влейте скипидар). Тесто разложите на марлю и положите на спину, закройте целлофаном или вощеной бумагой, а сверху — полотенцем. Перед тем, как все это проделать, выпейте полстакана молока. Почувствуете покалывание, а потом жжение. Держите, пока терпится. Можно повторить через день. Но если на коже появится ожог, прервите лечение.

Тесто должно быть, как на оладьи, использовать его можно до 3 раз, держать в теплом месте. Эти рецепты проверены. Желаю скорейшего выздоровления.

Гречкина В.И.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Ржаная лепешка для лечения остеохондроза — один из вариантов народных способов лечения, отличающихся хорошей эффективностью. Встречаются рекомендации целителей использовать вместо ржаной лепешки аппликацию творога, который формируют также в виде лепешки. Во избежание ожогов скипидаром спину рекомендую смазывать подсолнечным маслом. Чем нежнее, чувствительнее кожа, тем защитный слой масла должен быть толще.

БАНКИ НА СПИНКУ

Остеохондроз, радикулит, боли в пояснице

Хочу помочь людям, страдающим радикулитом, остеохондрозом, болями в пояснице. Метод испытан много раз в моей семье и знакомыми.

На больные точки (только не на позвоночник) надо ставить медицинские банки. Если болит позвоночник, следует ставить банки по бокам, но не более трех банок с каждой стороны. Как правило, достаточно двух процедур — облегчение наступает на длительное время.

Шелухина А.А.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Я поднимаю обе руки за «банки», которые сейчас используются все реже и реже. Весьма похвально, что о них вспомнила наша читательница. Традиционных медицинских банок в аптеке вы сейчас не найдете, зато появились и достаточно давно банки силиконовые. Чтобы поставить силиконовые банки, не нужно спирта, который надо поджигать, достаточно сжать ее с боков и приставить к телу. Стенки банки, выправляясь, втягивают в нее кожу тела. Вакуум можно получить довольно приличный. Многие мои знакомые медики, да и я сам использую другие методы постановки банок. Вот, например, один.

Берут 3-слойную марлю, кладут 2-3 ложки крупной соли и завязывают ниткой так, что остается хохолок. Излишняя марля отстригается так, чтобы хохолок был ровным. Чтобы поставить банку, нужно слегка смочить марлевый хохолок спиртом, поджечь его, быстро поставить мешочек с солью и горящим пламенем на тело и закрыть его банкой.

Получить вакуум можно в широком диапазоне, многое зависит от объема банок, у меня в арсенале набор от майонезных банок до пол-литровых.

Возможен и такой вариант. Смачивают спичку спиртом, но не со стороны головки, втыкают ее в половину разрезанной пополам сырой картофелины в ее выпуклую часть. Спичку поджигают и накрывают картофелину с горящей спичкой банкой.

ВЫРУЧИЛИ «СОЛЕНЫЕ» КОЛГОТКИ

Ног переохлаждение

Четвертый год выписываю «ЗОЖ». Пользуюсь многими рецептами, но что-то приходится придумывать самой. Както застудила ноги, и они начали отниматься.

С собой не было шерстяных колготок, поэтому взяла хлопчатобумажные, намочила в соленой воде и высушила на солнце. Проспала в них всю ночь, а утром встала обновленной.

От зубной боли спаслась кусочком соленого сала, подержав его между зубами и щекой. Про боль сразу забыла.

Воробьева Т.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Способы лечения носильными вещами, которые пропитывали солевым раствором и затем высушивали, не нов. Можно поступить так и с колготками, и с носками, и со спортивными брюками. Главное, чтобы вещи были натуральными, лучше из шерсти, допустима и хлопчатобумажная ткань, которую автор и использовала. Я, бывая на Красном море, где, как известно, вода очень соленая, часто сушил спортивные брюки, вымоченные в море, и ходил в них.

ВПРЕДЬ ДЕРЖИ ЛОПАТУ ПРАВИЛЬНО!

Проблемы с позвоночником

Я частенько слышу от наших садоводов, что они хотят продать свой участок. Спрашиваю: почему? Говорят, сил нет и здоровья – поясница болит. Расставаться с садом тяжело, попробуйте технологию возделывания почвы и переноску грузов рационализировать, то есть подогнать под свое здоровье. Возможно, мой совет поможет кому-то в следующем огородном сезоне.

Если у вас проблемы с позвоночником, то копать следует таким образом:

углубив лопату сантиметров на 20, нажмите на черенок, чтобы лопата с комом земли поднялась. И в это время поверните черенок – лопата освободится от тяжелой массы земли, она соскользнет. А вам не придется поднимать запретный груз. Ведь врачи ограничивают «позвоночников», не позволяя носить более 3 кг.

А еще маленькое добавление к чудо-киселю из овсянки и другим блюдам. Это соевая мука, содержащая лецитин, способствующий перевариванию пищи в тонком кишечнике. Благодаря употреблению сои, как я вычитал у Поля Брэгга, китайцы доживают до 100 лет. В моей семье мы добавляем

столовую ложку соевой муки и в первые, и во вторые блюда. Если раньше у меня болел желудок, приходилось ездить в санатории и пить минеральную воду, то теперь все это позади, желудок в норме.

Я, конечно, Америку не открыл своими рекомендациями, но кому-нибудь они, надеюсь, пригодятся.

Удалов В.П.,
вестник «ЗОЖ» № 22, 2003 г.

Комментарий Костерова В.М.: Рекомендации Виктора Петровича несколько странные. Ведь перекопку почвы проводят с целью ее разрыхления и борьбы с сорняками. При способе, рекомендованном автором, оборота пласта не будет, а в этом случае и сорняк не погибнет, да и разрыхление будет слабое. Уж если использовать щадящий режим для себя, то лучше захватывать поменьше ком земли.

В отношении добавления в овсяный кисель соевой муки нужно быть в высшей мере осторожным. Дело в том, что из модифицированных продуктов наиболее широко используется именно соя. А нам это надо? Другое дело, если сою вы выращиваете сами и уверены, что она натуральная.

КАРТОФЕЛИНУ В РУКУ — И СПАТЬ

Полиартрит

С детства у меня болели руки, особенно правая. Пока боль была терпимой, к врачам не обращалась. С возрастом становилось все хуже и хуже, особенно после контакта с холодной водой. Буквально плакала от боли, которая начиналась обычно с кисти, потом воспалялись локтевой сустав и плечо. Не могла ни умыться, ни причесаться. Поставили диагноз: полиартрит.

Лечилась по-разному, но облегчение если и наступало, то не надолго.

После всех мучений по совету подруги попробовала лечить сырой картошкой. Эффект поразительный, а рецепт — простой:

обмыть сырую картофелину средней величины. Когда просохнет, взять ее в руку (обычно это делаю на ночь), надеть на руку варежку или носок (чтобы она во сне не выпала) и лечь спать.

Мне 67 лет. Вот уже 5 лет нет проблем с руками. Как только чувствую приближение боли — беру картошку в руку и сплю, как говорится, «сном праведника». Так она у меня и лежит под подушкой в носке (почему-то кажется, что удобнее именно в носке, а не в варежке). Можно пользоваться одной и той же картофелиной, пока она не испортится (завянет, сморщится, прорастет). С каждым годом картошка требуется все реже и реже.

Щетинина В.П.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

СОСТАВ ОТ ПОЛИАРТРИТА

Полиартрит

От полиартрита я спасаюсь при помощи такого состава: сельдерей (корни) – 3–3,5 кг, хрен – 700 г, мед – 700 г, лимоны – 500 г – все пропустить через мясорубку, выжать сок, добавить мед (лимон я кладу с цедрой). Настаиваю 10 дней. Держу в холодильнике. Пью по 1 ст.ложке 3 раза в день за 20 минут до еды (примерно 3 месяца).

Моне А.Ф.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

И СНОВА ПРО ГОРЯЧИЙ УТЮГ

Радикулит

Не думала, что мое письмо «Радикулит прогладим утюгом», опубликованное в «ЗОЖ» № 14 за 2003 год, вызовет такой интерес у зожевцев. Меня буквально завалили письмами. Они приходят ко мне почти ежедневно. Новосибирцы даже приезжали ко мне домой. У всех в основном один вопрос: что такое горючая сера и где ее можно достать?

3. Заказ № 2369

Горючая сера — это камни желтого цвета, которые легко измельчаются от удара по ним. Сера применяется в металлургической промышленности, ее перевозят в вагонах и на платформах по железной дороге, где ее и можно достать. Кроме того, спросите серу в ветлечебницах, может, она бывает и в аптеках. Словом, сера доступна и широко применяется в народе. Кстати, если вы не можете серу достать, то на днях моя соседка, которой 91 год, рассказала, как вылечилась от радикулита таким же способом, с помощью горячего утюга, только использовала не серу, а уксусную эссенцию и лезвия бритв.

В уксусную эссенцию она положила много лезвий. Они в эссенции растворились. Эссенция стала красного цвета. Бабушка развела ее водой (в соотношении примерно 1 часть эссенции на 20 частей воды) и тряпочкой втирала в поясницу, после чего через чистую тряпку ее поясницу проглаживали горячим утюгом.

Исаченкова Н.П.,
вестник «ЗОЖ» № 19, 2003 г.

Комментарий Костерова В.М.: Лечить радикулит серой, которую трудно достать, и средством, полученным от растворения в уксусной эссенции «много» лезвий, может, и достаточно эффективно, но малопрактично. Однако отговаривать от этого рецепта не хочу, если автор его предлагает, она знает, что делает. В народе есть более простые способы избавления от радикулитных болей.

Например, взять 1-2 сырые картофелины, натереть их на терке, массу отжать, а вместо отжатого сока добавить керосин, причем до густоты сметаны. Это средство накладывать на поясницу, а чтобы кожу не сжечь, следите за временем аппликации. На тело подложить марлю или другую материю.

Дачники поступают проще:

они пропускают через мясорубку корень хрена и так же прикладывают к пояснице на 2-3 часа, в зависимости от чувствительности кожи. Можно и больше. Тем, у кого кожа очень чувствительна, можно использовать не корень, а листья хрена.

55 ПЧЕЛ

Радикулит

Радикулит я вылечил укусами пчел. В больнице мне делали уколы пенициллина с новокаином. Лечился я и самостоятельно, накладывая на поясницу лепешку из теста с добавлением скипидара. Чуть не обжег спину, а вылечить радикулит полностью не мог. Делал растирание спины мазью с пчелиным ядом и мазью со змеиным ядом, но все это приносило только временное облегчение.

Все мои мучения кончились после того, как я прочитал о методе лечения радикулита укусами пчел. Рекомендую всем «мученикам» этот метод. Уже 33 года меня не беспокоит радикулит в области поясницы и шеи. Но все равно для профилактики один раз в 2–3 года «сажаю» пчел на поясницу в течение трех дней. Только предупреждаю: не у всех людей организм может переносить укусы пчел.

Метод довольно прост: в первый день – 1 пчела, во второй – 2 пчелы, третий – 3 пчелы и так далее. Курс длится 10 дней. На десятый день – 10 пчел. За десять дней больной примет 55 пчел. Потом сделать перерыв до осени и весь курс повторить снова. На следующий год лечение лучше повторить весной.

А главное, всем больным радикулитом советую опасаться сквозняков.

Федосеев В.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: С большим воодушевлением я прочитал письмо, в котором наш читатель делится опытом лечения радикулита пчелоужалениями.

Апитерапия (лечение пчелами) — мой любимый способ лечения. Особенно эффективно пчелолечение радикулитов, артритов, остеохондроза.

Однако способ лечения с использованием за весь курс 55 пчел безвозвратно устарел. В свое время его разработал и внедрял Наум Йориш. Когда я учился на курсах по апифитотерапии в Рязанской медицинской академии, то

специально интересовался тактикой постановки пчел. Буду краток.

Начинать надо с одной пчелы и прибавлять по одной, но не каждый день, а через день, доведя до 10-15 ужалений за сеанс.

В последнее время появились сторонники постановки пчел по типу горки, то есть сначала прибавляют по одной, доводя, допустим, до 12 пчел за сеанс, а затем так же плавно снижают до одной.

Так вот, специалисты заявляют, что так поступать ни в коем случае **нельзя**, а нужно ужаления резко оборвать на самом гребне «горки», то есть на максимуме ужалений. Более того, они считают, что это не только предпочтительно, но это и залог успеха. Мой опыт подсказывает, что повторный курс надо проводить через полгода, а третий — через год после второго. Не нужно ожидать лечебного эффекта сразу, появляется он через неделю, месяц и даже позже после окончания курса лечения.

ПОМОГУТ «ДЕНЕЖНОЕ ДЕРЕВО» И ШЕРСТЯНАЯ КОФТА

Радикулит, боли в спине, поясничный остеохондроз, мозоль

Хочу поделиться двумя советами.

Если вас беспокоит мозоль, возьмите домашний цветок толстянку, еще он называется «дерево счастья», «денежное дерево», «мозольник».

Надо очистить толстый листочек, сняв с него тонкую белесую пленку, привязать на ночь к мозоли. Сделайте процедуру несколько раз, и мозоль исчезнет.

При радикулите, болях в спине, поясничном остеохондрозе я обычно поступаю так:

отрезаю от старой чистошерстяной (лучше, конечно, из овечьей шерсти) кофты кусок, пришиваю сверху и снизу резинку по своему размеру. Развожу горсть соли в горячей воде и замачиваю на часок, чтобы соль впиталась в кофту. Высушиваю на солнце или зимой

на батарее и надеваю на себя. Резинки спереди плотно охватывают, а сзади шерсть прилегает к пояснице. Под юбкой или брюками незаметно. Шерсть с солью вытягивает боль. Через неделю перестаю и думать о спине – боль уходит.

Богданова Н.В.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Читательница приводит пример лечения радикулита способом, близким к указанному в предыдущем письме.

Способ хороший. Я в свое время несколько модифицировал народный способ лечения радикулита, используя пояс, связанный из собачьей шерсти. Я подумал, а почему бы этот пояс не пропитать солевым раствором, затем высушить и использовать для лечения радикулита. Эффект получил очень хороший. Способ использования пояса с солью эффективнее, чем без соли.

ГОРЧИЦА И СОЛЬ ОТ РЕВМАТИЗМА

Ревматизм

У моей мамы был тяжелейший ревматизм: болели руки и ноги. Мамы уже нет, а тетради с записями рецептов остались. Надеюсь, они кому-нибудь помогут.

Смешать 200 г соли и 100 г сухой горчицы, добавить к ним столько керосина, чтобы получилась смесь вроде сметаны (керосин должен быть хорошей очистки). Втирать на ночь досуха. Это же средство лучше всякого глицерина и кремов помогает смягчению кожи рук.

Средство от застарелого ревматизма:

налить в чашку 50 мл 40%-ного спирта, растворить в нем 50 г камфары и 50 г горчицы. Взболтать и добавить 100 г сырого яичного белка. Хорошо размешать, чтобы получилась мазь. Втирать один раз в день (желательно перед сном) досуха. Затем тряпкой, отжатой в теплой воде, обтереть больные места.

Булатова Э.А.,
вестник «ЗОЖ» № 22, 2003 г.

Комментарий Костерова В.М.: Не важно, что этот народный способ лечения предлагал еще знаменитый русский це-

литель, фитотерапевт П. Куреннов, спасибо автору, что она напомнила о нем.

О БОЛЕЗНИ И НЕ ВСПОМИНАЮ

Ревматизм суставный

Хочу рассказать читателям «ЗОЖ» о том, как я лечила суставной ревматизм. Жили мы тогда в городе Канске Красноярского края. Нас у мамы было четверо, я, 16-летняя, за старшую маме помогала. Она сутками работала в столовой на текстильной фабрике, и, конечно, мы, дети, были предоставлены сами себе. У нас с сестрой резиновые сапоги на двоих были, а зимы стояли суровые, снежные. Не раз ноги примерзали к сапогам, в результате получила заболевание суставов.

Как и где только меня мать не лечила! Но приходила весна, у меня начиналось обострение. Боль была такая, что я ночами не спала.

Мучилась четыре года, пока мама не показала меня одному профессору. А тот посоветовал лечить меня следующим образом.

Надо нагреть денатурат, налить в поставленную на горячие кирпичи сковороду. Всю эту «конструкцию» поставить в деревянную бочку, которую сверху укутать, чтобы сохранялось тепло. Вот туда-то я и опускала ноги. Держала их до тех пор, пока не впитается денатурат.

Всего после двух таких процедур я избавилась от своей болезни.

В тот же год вышла замуж, мы уехали жить в Ставрополье, где я продолжала еще лечиться денатуратом. Слава Богу, сейчас забыла о том, что у меня когда-то был острый суставной ревматизм.

Шкабурина Г.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 21, 2003 г.

Комментарий Костерова В.М.: Опять приходится радоваться, что все больше и больше людей используют народные способы лечения, особенно таких коварных болезней,

как суставной ревматизм. Тот же Куреннов предлагал лечить суставы денатуратом и теплом. Рецепт проверен многолетней практикой. Но не было бы счастья... Найти сейчас денатурат — дело несбыточное. Керосин, и тот я достаю с трудом.

Из моей практики лучшего способа лечения ревматизма, чем пчелолечение, не найти. Мне могут возразить, а где же взять пчел? Уверен, трудность этого преувеличена, пчел сейчас разводят повсеместно, и не обязательно ехать с этой целью в Москву к Ю. Лужкову. Несколько труднее найти специалиста (апитерапевта), на худой конец опытного пчеловода, знакомого с основами пчелолечения. Я знаю в Москве и области несколько центров, занимающихся апитерапией, причем круглый год, когда, казалось бы, и пчел достать негде. На то это и центры.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

ГЛАВНОЕ – ПРОГРЕТЬ КИРПИЧИ

Аднексит, эрозия шейки матки

В 1954 году была у меня неприятная болезнь – воспаление придатков и эрозия шейки матки. Ходила на лечение. В кабинете холодно, стол холодный, инструмент холодный. Да и лечить было нечем. Носили сок редьки, им и прижигали нам эрозию.

К счастью, одна женщина посоветовала такой способ применить.

Нагреть два красных кирпича, чтобы пар от них шел, если водой капнешь. Поставить кирпичи в ведро, обернуться одеялом байковым и испускать мочу на кирпичи по надобности. И делать это, пока греется, пока тепло. Не снимая одеяла – в постель. Так делать 3-4 раза на ночь. Потом – перерыв дня 3.

Через месяц пошла в больницу – и никакой эрозии у меня не оказалось, все прошло.

Горячие кирпичи не только мне помогли. У одной женщины семь лет не было детей, она уж отчаялась. Я ей посоветовала полечиться кирпичами. Она послушалась. И что же? Родила дочь, а через два года – вторую, а еще через два – сына.

Паршукова Т.М.,
вестник «ЗОЖ» № 24, 2003 г.

Комментарий Печеневского А.В.: На мой взгляд, случай излечения с помощью паров собственной мочи от эрозии шейки матки (ЭШМ) сомнителен. Этот женский недуг опасен и коварен своими последствиями: может переходить в лейкоплакию, а это предраковое состояние. Без врачебного

контроля ЭШМ – прямой путь в онкологию. В современных условиях можно допустить такое лечение, но с определенной оглядкой. Другое дело – воспаление придатков. Здесь лечение кирпичами и парами может дать при легких формах облегчение и выздоровление. Рекомендую все же на кирпичи поливать *настой трав подорожника, сосновых и еловых игл, календулы, душицы.*

Для его приготовления возьмите 0,5 л холодной воды, добавьте 2-3 ст. ложки растительного сырья (лучше смеси), прокипятите 5-10 минут на малом огне и дайте настояться около часа.

Для полного выздоровления принимайте сбор трав с соками, настойками. Приведу простой рецепт:

календула, подорожник, мальва, ромашка, хвощ и пастушья сумка (всех по 50 г в измельченном виде). 1 ст. ложка на 0,4 л воды, довести до кипения и проварить на малом огне 5-7 минут, настоять 1-1,5 часа. Процедить. Добавить 1 ст. ложку одного из соков ореха, подорожника, хвоща и по 1 ч. ложке настоек календулы и прополиса (есть в аптеках), 1 ст. ложку меда и 60 капель цитросепта (аптечный противомикробный, противовирусный и антигрибковый препарат).

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды и остаток – перед сном. Курс лечения – 3-4 недели.

ЖЕНЕ – ГВОЗДИЧКУ, МУЖУ – БАРВИНОК

Бесплодие

Я выписываю «ЗОЖ» уже 8-й год, с удовольствием читаем всей семьей и кое-какими рецептами пользуемся.

В 2001 г. я написала в «ЗОЖ» письмо с рецептом от бесплодия, который помог не только нашей семье, но и, судя по откликам, многим женщинам. Поэтому пишу снова и прошу рецепт повторить.

Для женщин:

30-35 г маточной гвоздички (стебли, цветки, корешок) измельчить, залить 0,5 л водки и поставить в темное место, периодически встряхивая. Процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды за 30 минут. На курс лечения надо 2-3 порции. Противопоказаний нет.

Для мужчин:

50 г барвинка измельчить и залить 0,5 л водки. Настаивать 10 дней на солнце. Периодически встряхивать. Процедить, принимать по 0,5 ст. ложки (чайная ложечка) 3 раза в день за 1 час до еды. Строго соблюдать рецепт.

Маточную (полевую) гвоздичку в аптеках не продают, ее можно купить только у травников.

Дьяченко Н.В.,
вестник «ЗОЖ» № 17, 2003 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Гвоздика разноцветная (Dianthus versicolor) – правильное название этого растения, достигающего 50 см в высоту и имеющего пятилепестковые розово-белые цветки. Растет преимущественно в степях, на каменистых почвах. Действительно, она в аптеки не поступает. Бывает у травников. Повышает тонус матки. Останавливает кровотечения маточные и из других внутренних органов, регулирует месячные.

К тому же разноцветная гвоздика входит во все сборы от *эпилепсии, инсультов, при нарушениях мозгового кровообращения, энцефалопатиях.*

Поскольку трава имеет сильную энергетику (хотя она не ядовита), то в малых дозах способна давать лечебный эффект:

2 ч. ложки измельченной травы на стакан кипятка. После 2-часового настаивания пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день. Но повторюсь – лучше «работает» в сборах.

По поводу лечения мужа. Если у него выявлено бесплодие, тогда для него подбирают индивидуальное лечение в соответствии с природой этого бесплодия.

Настойку барвинка малого (Vinca minor), кстати, ядовитого растения, используют для повышения потенции у мужчин.

20 г травы варят 10 минут в 250 мл водки, принимают по 8 капель утром и вечером 4 дня, делают перерыв – 2 дня и повторяют такой же курс.

ВНИМАНИЕ: Варить этот состав обязательно на закрытом огне (на электроплите, а не на газу) во избежание возгорания!!! Будьте осторожны!

При *гипертонической болезни* этот барвинок используют так:

1 ст. ложка травы на 250 мл кипятка. Принимают 1/4-1/3 стакана до еды 3-4 раза в день.

Или при *внутренних кровотечениях*:

2 ст. ложки травы на 1,5 стакана кипятка. Прием – по 100 мл 3 раза в день до еды.

ЧЕТЫРЕ РЕЦЕПТА ОТ КРАУРОЗА

Крауроз вульвы

После публикации моего письма «Как я борюсь с краурозом» в «ЗОЖ» № 13 за 2003 год мне до сих пор идут и идут письма с вопросами, с просьбами уточнить рецепты. Кое-кому ответила лично, но поток не иссякает. Что ж, понятно. Болезнь эта не из приятных, женщины стесняются, а прочитать о том, как ее лечить, негде, хотя страдают от этой беды многие. Вот почему решила ответить всем через вестник, еще раз повторив все рецепты, что знаю, подробно.

Рецепт первый.

1 ст. ложку медного купороса заварить литром кипятка. После того, как раствор осядет, взять 2 ст. ложки уже разведенного состава на 1 литр кипяченой воды (38-39 градусов), налить в таз, сесть. Сидеть 30 минут, подливая постепенно горячей воды (чтобы поддерживать температуру). После этого принимать ультрафиолетовые лучи – сидеть несколько минут под синей лампой в темноте. Затем смыть раствор медного купороса и мазать пораженные места любой мазью, кому что подходит (флуцинар, синафлан и т.д.). Курс – 30 дней. Повторять можно через каждый месяц.

В первом письме я сообщала, что это лечение мне не подошло, хотя прописал его врач. Зато хороший эффект получился от ромашковых ванночек.

Рецепт второй. Ежедневно или через день принимать ванночки из аптечной ромашки температурой также 38-39 градусов.

Заварить 1 стакан ромашки на 3 литра воды, 30 минут настоять, процедить и пользоваться. Затем смазывать облепиховым маслом, добавив на 100-граммовую бутылочку масла 2 ампулы синестрола, назначенные врачом-онкологом.

Рецепт третий.

Ежедневно, можно даже 2 раза в день (в зависимости от степени заболевания), подмываться таким раствором: 1 ст. ложка пищевой соды на 1 литр кипятка. Обязательно с дегтярным мылом (снимает зуд). Смазывать облепиховым маслом, детским кремом или еще хорошо пихтовым маслом.

Рецепт четвертый. Удивительный. Его прислала А. Капканова из Ростовской области. Она болела 20 лет. Что только не делала, а излечилась навсегда травой чистотела.

Нужно нарвать чистотел во время цветения с корнем, стряхнуть, ополоснуть, немного проветрить. Нарезать траву в пол-литровую банку, затем переместить ее в темную посуду и залить водкой. Настаивать 3-4 дня и ватным тампоном смазывать.

А. Капканова пишет, что будет печь больное место, но надо потерпеть. Затем смазать мазью «Синафлан» 0,25% тонким слоем. Длительность курса зависит от степени заболевания.

Васильченко В.П.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Крауроз вульвы (т.е. наружных половых органов женщины) – это хроническое воспалительно-дегенеративное заболевание. Симптомы: зуд, сухость половых органов, боли во время полового акта, атрофия половых губ, огрубление кожи и слизистой, исчезновение пигментации.

В современной гинекологии имеется достаточное количество средств, радикально помогающих при этом заболевании. Другой вопрос – а доступна ли гинекологическая помощь нашим читательницам, как доступен вестник «ЗОЖ», встретят ли они понимание, сочувствие и реальную помощь? Одним из лекарств является крем «Овестин».

К рецепту первому: медный купорос – неорганическое ядовитое соединение меди и серной кислоты. Химическая формула $CuSO_4$.

Применяется в садоводстве для уничтожения вредителей. Факт использования больными различных ядовитых веществ на свой страх и риск не такой уж и удивительный.

Да и в медицине, в частности, в гинекологии, до недавних времен врачи пользовались раствором сулемы 1:5000 для обеззараживания рук. Все зависит от дозы и концентрации веществ.

Поэтому начинайте делать раствор, добавляя на 0,5 л не 2, а 1 ст. ложку маточного раствора медного купороса. После 3-5 дней можно переходить на рекомендуемую читательницей концентрацию.

Используя «синюю лампу», нужно быть уверенным, что это ультрафиолетовое облучение, а не лампа синего цвета для сухого прогревания. И роль ультрафиолетового облучения в этом рецепте, применительно к краурозу, иначе как общеоздоровительной и не назовешь.

По рецепту второму: ромашка наряду с календулой, крапивой, зверобоем, тысячелистником, лопухом входит в золотой фонд нашей народной медицины. Ее богатейший биологический состав способен творить чудеса. А вот с синестролом осечка. Снят с производства.

По рецепту четвертому: рекомендую в первые 3-5 дней разводить полученную настойку водой 1:1 и после этого небольшого периода адаптации переходите к применению в чистом виде.

Применяя народные средства без врачебного наблюдения, будьте осторожны и при малейших сомнениях приостановите лечение, проконсультируйтесь у врача или смените метод лечения. Принцип «Не навреди» относится не только к врачебной деятельности. Он справедлив и для вас, дорогие наши читатели, занимающиеся самолечением и отпускающие советы друг другу.

МАГНЕЗИЯ ОТ МАСТОПАТИИ

Мастопатия

Советую рецепт, испытанный еще в 1971 году на себе. После удачной операции по поводу мастопатии врач сказал: «Тебе повезло. Считай, что сто тысяч выиграла». Но прошел ровно год, и я вновь обнаружила затвердение в груди. И

опять мне была предложена операция. Но тут я не согласилась так быстро. Пошла к другим врачам. Невропатолог дала очень простой рецепт лекарства. Пропила я его всего 10 дней, и операция, слава Богу, не понадобилась. С тех пор больше 30 лет прошло, и мне в этом году будет две семерки – 77. Теперь о рецепте.

Купите в аптеке сухую магнезию (английскую соль). Ее надо принимать перед едой трижды в день за полчаса до еды. Курс – месяц, потом можно сделать перерыв 10-15 дней и повторить курс. Даже тем, у кого затвердение рассасывается через 10-15 дней, курс желательно повторить.

Доза одного приема – кончиком чайной ложечки зачерпнуть сухую магнезию, высыпать ее на язык и запить водой.

Желаю всем доброго, крепкого здоровья.

P.S. Перекись водорода помогла мне избавиться от гипертонии. Спасибо профессору И.П.Неумывакину.

Болотникова П.В.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

СУГУБО ЖЕНСКАЯ ТРАВА

Гинекологические заболевания воспалительного характера, нарушение менструального цикла, миомы и фибромы матки, бесплодие

Разговаривая с девушками, часто вижу удивленные глаза, когда рекомендую им в целях личной гигиены использовать хозяйственное мыло. Чем больше цифра, написанная на мыле, тем больше содержания щелочи в нем и тем лучше для организма. Антибиотики – удивительное открытие ученых, но ими можно только снять воспаление, а сама болезнь остается внутри организма.

Для лечения женских болезней хороша боровая матка (ортилия однобокая) – семейство грушанковых. Настойка травы лечит гинекологические заболевания воспалительного характера, нарушение менструального цикла, миомы и фибромы матки, бесплодие. Рецепт приготовления такой:

50 г мелко измельченной травы залить 500 мл водки, настоять в темном месте 2 недели, пить по 35-40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 21 дня.

Настойку лучше запивать молоком, так как легче усваивается, нейтрализует алкоголь и нет нагрузки на печень. Перерыв между курсами лечения – 1 месяц.

Не зная травы, не советую покупать у травников или на рынке, потому что ее часто путают с грушанкой, которая лечит воспаление простаты.

Молостова О.Б.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

КАК Я ЛЕЧУ ОПУЩЕНИЕ МАТКИ

Матки опущение

Хочу поделиться своим рецептом лечения опущения матки. Прежде чем приступить к процедуре, помассируйте живот снизу вверх – как бы поднимая этот орган.

Разрежьте картошку размером больше куриного яйца пополам и в одну из половинок воткните 4-5 спичек головками вверх. Подожгите их и положите эту картошку на пупок, накрыв пол-литровой банкой. Лежите 5 минут. Затем снимайте банку, чуть придавив возле нее живот, чтобы попал воздух – точно так снимают обычные медицинские банки. После этого 20 минут полежите, подняв ноги выше головы. Затем наденьте бандаж или подвяжите чем-либо живот.

Процедуру делайте три дня подряд натощак. Старайтесь не поднимать тяжести.

Чернова М.З.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

ОБ ОТЕКАХ: УТОЧНЕНИЕ

Отеки после мастоэктомии

Народная мудрость не иссякнет никогда! Лечимся с мужем исключительно по рецептам «ЗОЖ». Пьем шиповник, отвар овса, настойку из золотого уса, листьев и корня хрена, сироп из одуванчиков и свекольный, перекись водорода.

Делаем тибетскую гимнастику. В результате прошла аритмия, нормализовалось давление, теперь ни одной таблетки не принимаем! Разве это не чудо! Нужные рецепты выписываю, готова уже вторая толстая тетрадь. Этот «научный труд» предназначен для детей и внуков.

Пишу второй раз. Первый – предлагала упражнения для женщин после мастоэктомии с лимфостазами. Эта тема не освещалась в «ЗОЖ» в последние три года, хотя проблема очень актуальная. Правда, в №17 за 2003 год появилась статья В.Красниковой из Германии о лечении отечной руки уриной. Но она требует уточнения.

Больной рукой нельзя поднимать более 1 кг, при ходьбе следует держать руку в полусогнутом положении, как бы на области желудка. Нельзя отжимать крупные вещи при стирке белья. При болях и отеках руки, начиная с пальцев и далее вверх, необходим легкий массаж с применением мази «Троксевазин». Несколько раз в день больную руку стоит по возможности поднимать вверх и держать так по 10-15 минут.

Об адресе умалчиваю, так как многие знакомые, читающие «ЗОЖ», не знают о моих болячках.

Р.А.,
вестник «ЗОЖ» №23, 2003 г.

И ПРИСНИЛАСЬ МНЕ ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ...

Воспаление придатков; зубная боль

Мне 70 лет. 41 год проработала учительницей в сельской школе. Благодаря «ЗОЖ» научилась готовить настои, отвары, порошки и мази. Каждое утро 30-40 минут делаю зарядку, два раза в неделю обтираюсь полотенцем, смоченным в холодной воде.

Много лет страдала воспалением придатков. Однажды приснился мне большой таз с водой и целое поле горькой полыни. Рассказала матери, а та и говорит: «Лечись этой травой, видно, сам Бог велит».

На другой день вышла в поле и набрала охапку полыни. Вечером вскипятила в ведре два литра воды, а в воду кинула пучок полыни. Сняла ведро с огня и при-

села над ним минут на 15-20. Уже после первого раза почувствовала облегчение, а за 5-6 сеансов вылечилась полностью.

Вишталова А.В.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Неплохо себя зарекомендовало при лимфостазе гомеопатическое средство лимфомиозот. Он улучшает отток лимфы из конечностей. Его принимают длительно – 2-3 месяца по 10 капель 3 раза в день под язык за полчаса до еды.

Местно я рекомендую наносить на больную конечность легкими втираниями от кисти к плечу мази «Софья с пчелиным ядом» и «Софья с пиявками» утром и вечером длительно курсами 1,5-2 месяца с перерывом 7-10 дней.

Полынь при воспалении придатков еще можно использовать в виде компрессов:

измельченная сухая или свежая трава заливается водой так, чтобы покрыла сырье, доводится до кипения и настаивается 20-30 минут. Затем трава изымается из сосуда, укутывается в плотную ткань, чтобы получилась своеобразная лепешка, размером в две грелки. Больная укладывается спиной, поясничной областью на эту лепешку и лежит 20-30 минут. Процедуру повторяют 5-7 дней подряд, затем еще 5-7 процедур – через день.

Полынь обладает выраженным обезболивающим и противовоспалительным действием. Поэтому такое простое и доступное природное лекарство может использоваться для лечения как альтернативное медикаментозному.

УПУСТИЛИ РЕЦЕПТ

Матки рак

Часто ловлю себя на мысли, что нам с мужем до сей поры приходится горько сожалеть: почему мы так поздно (4 года назад) познакомились с вестником «ЗОЖ»? Дело в том, что моя мама умерла от рака матки 15 лет назад, а врачи лечили ее от остеохондроза. Уже в ту пору знающие люди предложили воспользоваться народным средством

для лечения рака, но болезнь мамы быстро прогрессировала, и воспользоваться тем рецептом мы не успели. Но думаю, что он может оказаться полезным для других больных. Рецепт таков:

200 г экстракта чаги, 250 г тысячелистника, 50 г ягод шиповника, 5 г полыни. Все это перемешиваем и кладем в кастрюлю, заливаем 3 л воды, доводим до кипения и кипятим на слабом огне 2 часа. Затем кастрюлю укутываем и оставляем в тепле на 24 часа. Процеживаем, добавляем 100 г сока алоэ, 250 г коньяка, 500 г меда и хорошо перемешиваем. Затем в теплом месте настаиваем 2 дня. Состав готов.

Принимать его нужно так: 1-я неделя – по 1 ч. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды. Далее – по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 2-3 месяцев. Затем сделать перерыв в несколько дней и вновь начинать прием по данной схеме.

Филатова Л.И.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

ЭНДОМЕТРИОЗ? ПОПРОБУЙТЕ ГЛИНУ

Эндометриоз

Не раз встречала в вестнике просьбы помочь в лечении эндометриоза. Слышала, что болезнь не лечится, но смею утверждать, что это не всегда так. Эндометриоз можно попробовать вылечить глиной. Если есть выбор, то лучше подойдет серая или голубая. Глина должна быть без примеси земли и песка, причем, чем глубже глина залегает, тем она целебнее.

В пластмассовый тазик или ведро положить глину (раскрошить комки), залить теплой водой так, чтобы вода только ее закрыла. Если глина сухая (порошок), то воду наливать понемногу, перемешивая рукой или деревянной ложкой. Оставить размокать на ночь. Утром слить образовавшуюся поверх глины жидкость и месить, при необходимости доливая воду, пока глина не станет однородной эластичной массой, без крупинок и комков, по густоте напоминающей сметану.

Затем взять 700-граммовую стеклянную банку, наполнить ее глиной доверху и поставить на водяную баню. Как только вода в кастрюле закипит, выключить и подержать еще минуты 3-4. Сильно нагревать и тем более кипятить глину нельзя. Вынуть банку и выложить содержимое на клеенку, желательно на коричневую детскую, но можно и на целлофан. Придать ей форму лепешки толщиной не менее 2 см. Если глина сильно нагрелась, подождите, пока немножко остынет, и прикладывайте на низ живота от пупка до лобка. Накройте чем-нибудь теплым и ложитесь под одеяло на 2 часа, не меньше, потому что все эти 2 часа глина вытягивает болезнь, но и не дольше, так как потом она начинает отдавать обратно то, что вытянула. Через 2 часа глину выбросить, живот обмыть. На следующий день – новая порция глины. И так до выздоровления.

Кому-то хватит 5-6 процедур, кому-то понадобится больше, нужно только набраться терпения и верить.

Нефедова Л.П.,
вестник «ЗОЖ» № 22, 2003 г.

ЛОЖКА МЕДА ПРИ ЭРОЗИИ

Эрозия шейки матки

Хочу сообщить рецепт лечения эрозии шейки матки.

1 ч. ложку натурального меда наложить на марлю или широкий бинт, сложенные в 3 слоя. Завязать длинной белой ниткой и на ночь тампон вставлять как можно глубже во влагалище. Утром, вытаскивая тампон за нитку, первое время можно увидеть кровь. Постепенно тампон станет светлее. А как только ранка затянется, он будет совсем чистым.

Асадулаева Л.М.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Даже успешное лечение эрозии шейки матки этим способом предполагает обязательное обращение к гинекологу. Эрозии шейки матки иногда переходят в онкологическое заболевание!

ЧАЙ И МОЛОКО ПРОТИВ ЭРОЗИИ

Эрозия шейки матки

В молодости заполучила эрозию. По больницам пришлось побегать. Одна старушка узнала про мое горе и говорит:

«Да ты завари цейлонского чая 1 столовую ложку на литр кипятка, остынет и спринцуйся. Предварительно, конечно, процедить надо чай через три слоя марли. А когда сильное воспаление и даже выделения бывают, надо вскипятить молоко, остудить его и тоже спринцеваться им».

Сделала, как та бабушка велела, и все у меня прошло, даже врач удивился.

Медяникова Р.Т.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

АЛОЭ С РЫБЬИМ ЖИРОМ НЕ ПОДВОДИТ

Эрозия, киста матки

Еще один мой рецепт от женских болезней (эрозия, киста и прочее).

Надо хорошо смешать по чайной ложке мед, рыбий жир и сок алоэ. Этого состава хватит на два раза. Сделать из ватки плоский тампон и на середину положить половину сделанного состава. Все это плотно свернуть в шарик, замотать его белой ниткой, выпустить два конца. Шарик на ночь вставить во влагалище, оставив два конца ниток снаружи, чтобы утром вытащить его. Такую процедуру надо проделать не менее 7 ночей. Сделать перерыв неделю и, если не наступило полное выздоровление, все повторить.

Мохерова Г.М.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

ЧУДО, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ

Аллергия

Это чудо — редко используемая в народе ряска, с помощью которой я вылечила своего сына от аллергии. В осенний период межсезонного обострения аллергии и для профилактики лучшего средства и не придумаешь.

При аллергии (не в самой тяжелой форме) надо приготовить спиртовую настойку:

одну чайную ложку свежей, хорошо промытой ряски залить 50 мл водки и настаивать неделю. Принимать по 15-20 капель, растворенных в четверти стакана воды, трижды в день.

Для детей годится безалкогольный вариант. Высушенную ряску растирают в порошок, разводят в воде и дают трижды в день. Можно скатать шарик из ряски с вареньем или медом. Сыну я добавляла ряску в салаты и в щи-супы.

Запасаю ряску теперь каждый год, она полезна для всей семьи. Узнала я о чудодейственных свойствах ряски пять лет назад из какого-то специализированного издания Института кожных болезней. Пыталась найти первоисточник, но не смогла. А поскольку апробация растительного средства оказалась успешной, думаю, мой опыт пригодится и другим зожевцам.

Ну, и в заключение даю свой рецепт *витаминного салата*:

5 кг капусты, по 1 кг моркови, репчатого лука и болгарского перца, 350 г сахарного песка, 4 ст. ложки соли, 0,5 л 9%-го уксуса, 0,5 л растительного масла. Овощи нарезать, морковь натереть на крупной терке, сложить все в таз, добавить остальные компоненты, перемешать и утрамбовать с помощью деревян-

ной скалки в трехлитровые банки. После трехдневного брожения при комнатной температуре банки закрыть пластмассовыми крышками и убрать на холод.

Без тепловой обработки этот салат долго хранит живые витамины и вкуса не теряет. Делаю его ежегодно, очень нравится.

Агарова О.Ю.,
вестник «ЗОЖ» № 20, 2003 г.

Комментарий Печеневского А.В.: В последние 10-15 лет ряска малая становится все более известным растением, применяющимся только в народной медицине. Не имея никаких противопоказаний, это маленькое (листик на воде около 1 см в диаметре со свисающим корешком такого же размера!) растение обладает массой положительных качеств. Она снижает аллергическую настроенность и проявления аллергии, лучше любого УПСА снижает температуру, выводит токсины, убивает микробы.

Если осенью принимать по 1 г травы 2-3 раза в день до еды в течение 2 недель, то в сезон *гриппа* вирусы не смогут вызвать у вас заболевание – антивирусное и иммунное действие!

Лечит *крапивницу, витилиго, нейродермит*. При лечении детей (собственный опыт) дозу травы снижать не обязательно. Я применяю ряску (в составе сборов) при бронхиальной астме. Это многократно испытанный способ лечения, который за 2 недели выводит больного из состояния декомпенсации.

Состав (примерный):

кирказон — 0,5 части, ряска — 2 части; чистотел, мать-и-мачеха, фенхель, крапива, девясил – по 1 части.

1 ст. ложку травяной смеси на 300-400 мл воды, нагреть и варить 3-5 минут. Настоять 1 час. Процедить, добавить по 1 ч. ложке соков подорожника, ряски и шишек сосны, 40-60 капель аптечного цитросепта (вытяжка из грейпфрута).

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды и последнюю часть выпить перед сном.

Ряска малая – пресноводное многолетнее растение. Известно в народной медицине как средство, снимающее температуру, хорошо усиливает выделение мочи, снимает аллергические проявления, угнетает рост микробов. Поэтому она находит применение при бронхиальной астме, витилиго, ОРЗ,

простудах, отеках почечного происхождения. Считается, что 2-недельный прием медовых шариков (1:1 сухая ряска и мед, из них выкатываются шарики размером 1 см в диаметре, подсушиваются) по 1 шт. 3 раза в день до еды в 90 % случаев предупреждает заболевание гриппом при его эпидемии. В нашей семье ряска применяется также в виде сока: по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

ЧЕСНОК И ВОДКА С ПЕРЦЕМ ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Волос выпадение

Прочитала в «ЗОЖ» жалобы молодых девушек на выпадение волос. И вот хочу рассказать, как у меня в возрасте 27 лет (сейчас мне 53) стали выпадать волосы, да так сильно, что на макушке в короткий срок образовались плешины, одна с пятирублевую монету и две — поменьше.

Я обратилась к врачу-кожнику, которая посоветовала не пичкать себя лекарствами, а взять 100 г водки, один большой стручок красного горького перца, мелко порезать и залить водкой. Настоять сутки и втирать в голову.

Почистить один зубчик чеснока, чуть-чуть отрезать кончик, чтобы вышел сок. Этот зубчик втирать в плешины и корни волос.

Через две недели мои плешины заросли волосами. Но я до сих пор изредка втираю в голову чеснок и настойку водки с перцем. Для профилактики.

Акманбетова Р.З.,
вестник «ЗОЖ» № 21, 2003 г.

СТИХИ И ЯЙЦО ВМЕСТО ШАМПУНЯ

Волос укрепление

Это наша с вами уже вторая встреча. Первая состоялась в 1990 году, когда еще в газете «Советский спорт» прочитала одно стихотворение. Оно начиналось словами:

Сгинь, хворь, с водой
сойди.

В неведомый мой путь,
в болото, топи уходи.
Назад тропу забудь.
Пусть камни хворь
мою возьмут...

И так далее. Стихотворение длинное. Кто автор? Уже не помню. Но как писал Тютчев: «...нам не дано предугадать, как наше слово отзовется...». Вот точно. Уже 13 лет не расстаюсь с этим стихом, всякий раз вспоминая строчки из него, когда иду в баню. Кстати, с тех же пор отказалась от мыла и шампуней, заменив их сырым яйцом.

Разбиваю яйцо в ковше, добавляю воды — столько, сколько вмещается в две пустые скорлупки. Взбалтываю рукой до однородной массы, одновременно читая стихотворение из «Советского спорта». Затем втираю приготовленный состав в голову. А когда попарюсь, вымоюсь, смываю с головы и яйцо. Волосы (у меня короткая стрижка) становятся мягкие, шелковистые.

Гришина Д.И.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2004 г.

ДЕГТЯРНОЕ МЫЛО УКРЕПИЛО ВОЛОСЫ И ИЗБАВИЛО ОТ ПЕРХОТИ

Перхоть, волос укрепление

Всю жизнь прожила на Курильских островах. Долго не могла избавиться от перхоти. Пользовалась всегда дорогостоящими шампунями, которые у нас только и продавали. Кто-то посоветовал мыть голову дегтярным мылом. Попробовала...С тех пор оно всегда у меня дома. Хорошо действует на кожу головы и укрепляет волосы.

Петрова Г.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

ПРО ЯИЧНЫЕ ПЛЕНКИ

Жировик на коже

Однажды у сына образовались сразу три жировика: два на лице и один на спине. Сын хотел ехать в больницу вырезать.

Но я убедила его не торопиться и попробовать приложить на жировики пленки от яйца домашних кур. Первый раз приложили — у него все лицо покраснело и опухло. Когда опухоль спала, мы привязали яичные пленочки еще раз. И оба жировика исчезли. На спину же прикладывали только один раз.

Мякишева Г.П.,
вестник «ЗОЖ» № 21, 2003 г.

КАК МЫ КРАПИВНИЦУ КРАПИВОЙ ЛЕЧИЛИ

Крапивница

В 1956 году мы с товарищем заготавливали дрова на зиму. Завершив работу, как у нас принято, пошли пообедать, и, конечно, не без бутылочки. Выпили, закусили от души, запили холодной родниковой водой. Когда вернулся домой, попарился в баньке, а выйдя из нее, почувствовал сильный зуд – по всему телу пошла красная крупная сыпь. Соседка, тетя Ганя, сказала, что это крапивница.

Она посоветовала нарвать охапку крапивы и еще раз хорошенько попариться с этим веником. Я так и сделал. С тех пор, спасибо тете Гане, прошло более 40 лет, но крапивницей я больше не болел.

Казанцев П.И.,
вестник «ЗОЖ» № 21, 2003 г.

УРИНА И БАЛЬЗАМ ПРОТИВ ЛИШАЯ

Лишай

У меня эта болезнь началась в 1994 году, когда собралась лететь к детям в Магадан. В поликлинике поставили диагноз: «чесотка». Пробовала возразить и услышала: «Много знаете, лечитесь сами». И пошла я по всем врачебным инстанциям, а мне становилось все хуже. Побывала у разных бабок и дедок, один из экстрасенсов определил мне даже неизлечимый рак 3-й степени. Наконец, дерматолог предложил попробовать гистаглобулин. Начали делать подкожные инъекции. А попутно я решила провести уринотерапию.

Пила мочу столько, сколько могла, заедая лимоном. Вечером натирала уриной все больные места, заку-

тывалась в теплый халат и сидела часа два. Потом шла под душ и ложилась спать.

Кроме того, зять купил мне бальзам «Биттнер». Принимала его по чайной ложке трижды в день, иногда добавляла в чай.

Дело сдвинулось с места, болезнь начала медленно отступать. Я сделала курс уколов, выпила 3 л бальзама и каждодневно использовала урину. И вот уже 10 лет прошло, я вспоминаю, как кошмарный сон, все мои мытарства, но болезнь-таки я победила.

Киселева К.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

ЕЩЕ РАЗ О ЛИШАЕ

Лишай отрубевидный

В 15-м номере «ЗОЖ» за 2003 год было напечатано мое письмо «Лечение длительное, но эффективное», в котором я рассказала о том, как лечила отрубевидный лишай. Повторю вкратце лечение, о котором шла речь, его, кстати, мне посоветовал доктор.

Я протирала пораженные места салициловым спиртом, а потом смазывала серной мазью. Кроме того, врач велел не носить синтетического белья, а постельное и нижнее кипятить и проглаживать горячим утюгом.

Вот, собственно, и все лечение. Так вот меня буквально завалили письмами, которые приходят и по сей день. Я физически не в состоянии ответить всем, хотя многие шлют конверты с обратным адресом. Поэтому отвечаю через «ЗОЖ» на наиболее часто повторяющиеся вопросы.

«Псориаз и отрубевидный лишай — это одно и то же?»

— Нет, это абсолютно разные «болячки», хотя и грибковой природы. Псориаз — нередко наследственное, подчас трудноизлечимое заболевание, но не заразное. А вот отрубевидный, или розовый, лишай — заразен, но, как правило, излечим.

«Когда наносить серную мазь — до протирания салициловым спиртом или после? Для чего нужны эти протирания?»

— Салициловым спиртом мы обезжириваем кожу и удаляем мертвые клетки с пораженных участков. Так как это

спирт, он быстро испаряется, кожа высыхает, после чего можно втирать мазь.

«Сколько раз в день?»

– Утром и вечером обязательно, а если вы днем вспотели,приняли душ или ванну, лечебную процедуру надо повторить обязательно!

– Очень важно не носить синтетическую одежду! Почему?

Споры грибка живучи, вы не сможете синтетику замачивать с хлоркой, кипятить и шпарить утюгом, а хлопковые ткани все выдерживают.

– Нательное белье нужно менять каждый день! Постельное можно реже, но обязательно все кипятить с белизной и гладить горячим утюгом.

– Когда вы увидите, что болезнь отступает, старые синтетические вещи, которые были в непосредственном контакте с пораженными участками кожи и могут годами хранить споры этого грибка, лучше уничтожить.

Ну, вот, пожалуй, все.

Малых Е.Д.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

ЧЕРНОБЫЛЬНИК И ОБЛЕПИХА ОТПУГНУТ НЕЙРОДЕРМИТ

Нейродермит, перхоть

В «ЗОЖ» № 16 за 2003 год я прочитала заметку «Подсказала интуиция». Я тоже страдаю *локализованным нейродермитом* с 1972 года. Перечитала много книг о нетрадиционных способах лечения моего заболевания и выяснила, что хорошо помогает облепиховое масло или масло шиповника.

В те годы было трудно купить облепиховое масло, поэтому я решила мазать больные места спелой ягодой. С тех пор так и спасаюсь от зуда и жжения.

Болезнь обычно активизируется зимой, поэтому я держу ягоды облепихи в морозилке всю зиму.

Кроме того, одна женщина мне показала траву, в отваре которой нужно купаться несколько раз за год, так как кож-

ные заболевания никогда не проходят до конца. Это полынь обыкновенная (а не горькая), или, как ее называют на Ставрополье, чернобыльник.

Заварить траву в большой посуде, добавить в ванну и полежать в этой воде. Встав из ванны, больные места не вытирайте, пусть сами высохнут.

Эти ванны помогают и людям, страдающим псориазом. Поверхность кожи очищается, зуд проходит. На зиму я сушу эту траву. Зимой тоже 2–3 раза купаюсь в ванне с добавлением этой травы, т.к. при нейродермите у меня есть сопутствующие болезни – ринит и ларингит. Если съем что-то острое, воспаляется горло. Тогда я меняю рацион: перехожу на молоко, творог, и воспаление через 2-3 дня проходит.

И еще совет из личного опыта. Не каждый может себе позволить дорогой шампунь от *перхоти*, поэтому я время от времени перед мытьем головы за 1-1,5 часа втираю в корни волос немного вазелина, после чего голову мою. В свое время мне хватило одной такой процедуры, и уже более 40 лет у меня нет перхоти. Но для профилактики я периодически использую этот метод. Только вазелина надо брать совсем чуть-чуть.

Долгова Л.В.,
вестник «ЗОЖ» № 19, 2003 г.

Комментарий Печеневского А.В.:

Для приготовления ванны нужно взять 2 стакана измельченного сухого чернобыльника, поместить его в мешочек из хлопчатобумажной ткани вместе с грузом, завязать неплотно, погрузить в 4-5 л воды, довести до кипения и проварить 10 минут. Настоять не менее 1 часа. Слить отвар в ванну с водой t 38-40°С. После этого больной принимает процедуру, погрузившись в воду, исключая область сердца. Длительность ванны – 15-20 минут.

Не вытираясь, лечь в постель. Частота процедуры: 1-2 раза в неделю на протяжении 1-1,5 мес. Кроме чернобыльника для лечения можете брать череду, ромашку, сосну, березовый лист, пустырник, мяту, крапиву.

При лечении псориаза наиболее действенными показали себя *ванны из шалфея, корня валерианы, зверобоя, крахмала*. Дозы: 1 стакан на ванну. После процедуры втереть 10%-ную мазь календулы (есть в аптеках) во все проблемные участки кожи.

Лечение ваннами – через день, облучения ультрафиолетовые – тоже через день с предварительным нанесением масла цветков зверобоя на бляшки.

При этом пьют сбор трав – ромашка, бузина, череда, фиалка, зверобой, календула, всего – поровну. 1 ст. ложка на 300 мл воды, довести до кипения, остудить, процедить. Это дневная доза на 3 приема через 1 час после еды.

НЕ СПЕШИТЕ СТАРЕТЬ

Омоложение

Хочется, чтобы все женщины, читающие «ЗОЖ», были бы в следующем году не только здоровыми, но и красивыми. Дорогие женщины, любите себя – тогда и сами будете любимы. Красота, как и здоровье, нам необходима. Не спешите стареть. В любом возрасте женщина может быть красивой и обаятельной, стоит только захотеть. Предлагаю несколько «своих» рецептов красоты.

Чтобы *волосы были мягкими и блестящими*, нужно взять полстакана кислого молока, 1 ст. ложку любого растительного масла, ингредиенты смешать. Получившейся смесью намазать волосы, завязать целлофаном и сверху полотенцем. Держать 3-4 часа. Затем вымыть голову.

Лицо вместо мыла мыть размельченным в кофемолке геркулесом, после чего протереть кубиком льда, приготовленного из сока арбуза или других фруктов.

Брови и ресницы полезно протирать репейным маслом.

«Вылечить» *руки после дачных работ* вам легко поможет следующий состав.

Смешать в равных количествах нашатырный спирт, глицерин, водку. Смазать руки на ночь и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через неделю руки станут белыми и нежными.

Это средство я испытывала много раз – результат превосходил все мои ожидания. Этим составом также хорошо смазывать пятки на ногах (на ночь надеть носки).

Мне хочется пожелать всем зожевцам оптимистического настроения и крепкого здоровья. Пожелать им любви к себе

и к своим ближним, а также быть терпимее к окружающим людям. Берегите друг друга!

Яковец А.Д.,
вестник «ЗОЖ» № 24, 2003 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Универсальными травами для ухода за лицом, раз уж мы начали говорить и на эту тему, дорогие читательницы, в нашей семье были и остаются тысячелистник и ромашка. Умойтесь утром настоем этих трав, повторите 2-3 раза в день (тем же настоем), и вы всегда будете неотразимы. К этому совету-рецепту должны прислушаться и молодые девушки. Легкий кремовый оттенок кожи (как будто вы только недавно вернулись с курорта дальнего зарубежья) сделает вас неотразимой.

Приготовление настоя:

тысячелистник и ромашка в равных весовых порциях – исходный сбор. 2 ст. ложки поместите вечером в 1 л холодной воды, доведите до кипения и оставьте в укутанном виде до утра. Настой процедить и пользоваться.

Желаю побольше счастливых улыбок.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ДЕГОТЬ

Псориаз

Случилась со мной беда: переболела ангиной, и на теле выступила сыпь. Пошла к врачу-дерматологу, который меня просто огорошил: псориаз плюс сахарный диабет. Была в шоке, не помню, как до дома добралась.

Тело покрылось коростой, как панцирем.

В «ЗОЖ» нашла рецепт с применением березового дегтя. Купила в аптеке 4 бутылки. Муж намазал меня с головы до ног, и я минут 40-50 ходила голой. Хорошо, что дело было летом. Затем пошла в баню и помылась настоем чистотела. Заварила чистотел на глазок. Обсыхала, не вытираясь. И так — ежедневно в течение двух недель. При этом пила настойку «Хилак».

Через две недели все прошло, и до сегодняшнего дня тело мое чистое. И с сахарным диабетом тоже борюсь по советам «ЗОЖ», слежу за диетой.

Фалалеева Г.М.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ, ЛУК И ЧИСТОТЕЛ

Пятно на коже

Одна моя знакомая подарила мне росток родиолы розовой. Я удивилась: почему розовой? Цветы-то у нее желтые. Оказалось, что спиртовая настойка из нее розовая. А сок листьев, как рассказала знакомая, помог ей вывести *коричневое пятно* на виске у мужа, которого очень нервировало подобное украшение.

У моего брата на темени тоже было такое растущее пятно. Врачи запрещали его трогать, но я все же взялась смазывать пораженное место зеленкой, соком лука и чистотела. Эта гадость стала сохнуть и исчезать, осталась лишь впадинка. Не знаю, может быть, врачи не распознали какой-то грибок, который разъедал кость? А от неприятной напасти брата я все же избавила.

А.А.,
вестник «ЗОЖ» № 19, 2003 г.

ЧТО БЫ МЫ БЕЗ «ЗОЖ» ДЕЛАЛИ?

Рожистое воспаление, похудение

Убедилась на собственном опыте: добро всегда отзывается добром. Это мы постоянно наблюдаем на примере публикаций в «ЗОЖ» и из личной переписки. Особенно меня растрогало письмо Раисы Ивановны Весениной. Каким же надо быть добрым и отзывчивым человеком, чтобы в свои 80 лет, только что перенеся инсульт, с незаживающим из-за диабета переломом написать письмо мне, незнакомой женщине, чтобы сообщить рецепт от рожи, который хорошо помог ей самой.

Поделюсь этим рецептом с остальными зожевцами.

С 2-летних побегов черной бузины аккуратно срезать (и выбросить) верхнюю кору, под которой будет виден следующий, зеленый, слой коры. Его-то и нужно урезать до белой древесины, сложить в посуду и залить горячим конопляным молочком.

Готовить это молочко нужно заранее: когда поспеет конопля, собрать ее семена и, растирая их, получить белую жидкость – это и есть конопляное молоч-

ко. После этого смесью зеленой коры бузины и конопляного молочка смочить марлевую салфетку и приложить на ночь к пораженным местам. Утром эти места смазать медом и белой глиной.

Самый простой, на мой взгляд, рецепт для желающих похудеть мне прислала Валентина Алексеевна Воронова из Твери.

Ячневую крупу нужно поджарить на небольшом огне до золотого цвета. Когда остынет, промолоть в кофемолке до образования мелкой муки. Эту муку еще раз обжарить на сковороде на слабом огне, постоянно помешивая, до коричневого цвета (ни в коем случае не пережаривать!).

2-3 ст. ложки муки насыпьте в чашечку и сделайте в верхней части мучной горки углубление. В него положите кусочек любого, которое вы любите, масла, по вкусу посолите, залейте кипятком и перемешайте.

Вот вы и приготовили очень вкусную кашу. Чтобы похудеть, вам нужно будет питаться только этой кашей три дня, причем можете есть ее неограниченное количество раз в день.

С четвертого дня кашу надо есть уже один раз в день, скажем, утром, а в обед и ужин — что угодно, без ограничений. Продолжайте эту диету несколько недель и следите за своим состоянием.

Ашижева З.В.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

ГУСИНЫЙ ЖИР ХОРОШ И ДЛЯ ВОЛОС

Себорея, волос укрепление

Хочу внести свой рецепт в общую копилку.

За час до мытья головы смазать кожу головы и волосы гусиным жиром, повязать голову подогретым махровым полотенцем (поверх целлофановой пленки, тогда полотенце не испачкается). Исчезнут себорейные чешуйки, волосы будут здоровыми, упругими, блестящими, даже начнут виться. В воду для мытья желательно добавить ложку горчицы (тогда хорошо смывается жир), а споласкивать подкисленной водой (яблочный или любой уксус, лимон, чайный гриб).

Быкова О.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 20, 2003 г.

ЕСЛИ ЗАМУЧИЛИ УГРИ...

Угри

Хочу предложить эффективное средство от юношеских угрей.

Тщательно вымыть корень хрена, натереть на терке и заполнить тертым хреном 3/4 бутылки. Залить доверху винным уксусом и настоять 10 дней. Процедить и настой хранить в бутылке темного стекла. Угри сначала смочить кипяченой водой, затем протереть настоем и через 10 минут смыть его сначала теплой, а потом холодной водой.

Дочка моей соседки испытывала столько страданий из-за этих угрей, а такое простое средство помогло ей. Это ее мама где-то вычитала советы врача-косметолога.

Ну а дождавшись лета, давайте своему ребенку пить настой крапивы. Ее измельчают, заливают холодной водой и настаивают 6-8 часов.

Брумм И.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 24, 2003 г.

И СНОВА ОБ УГРЯХ

Угри

Никак не думала, что мое письмо «Если вас одолели угри», опубликованное в «ЗОЖ» (№ 24 за 2003 год), вызовет столько откликов. Действительно, для многих подростков угри — это просто трагедия, которая мешает жить полноценно. Пришли письма и от взрослых... Один мужчина написал, что ему уже за тридцать, а угри у него до сих пор, и перед зеркалом он проводит больше времени, чем жена.

В каждом письме вопрос: где взять винный уксус? У нас в городе его тоже нет. Можно заменить яблочным. Моя давняя знакомая лечила угри у внучки, протирая ее лицо именно яблочным уксусом.

Многие просили подробнее рассказать о лечении угрей.

• Лицо после умывания ни в коем случае не следует вытирать общим полотенцем, а надо лишь слегка промокнуть мягкой чистой салфеткой.

4. Заказ № 2369

• Стараться не прикасаться к лицу руками.

• Наволочку на подушке менять чаще обычного, можно через два дня и, несмотря на любую погоду, проветривать комнату.

• Из питания исключить сладкое.

Перечитав все свои записи, вот что еще я нашла по лечению угрей.

Прополис:

ежедневно на ночь смазывать угревую сыпь на лице 20-процентной спиртовой настойкой прополиса. Утром убрать остатки лосьоном для жирной кожи или водкой. Курс лечения – не менее 30 процедур.

Календула:

столовую ложку сухой календулы залить стаканом теплой воды, смочить салфетку, приложить к лицу. Каждые 10 минут вновь увлажнять салфетку. Первую декаду делать процедуры ежедневно, затем через день. Курс лечения – 20-25 аппликаций. Такие процедуры можно проводить и с аптечной ромашкой.

Алоэ:

хорошо помогает при белых угрях, которые появляются в любом возрасте. Листья алоэ промыть, просушить и прокрутить на мясорубке. Отжать сок, которым смочить салфетку из 8-10 слоев марли. Слегка отжать и приложить на пораженные участки кожи на 30-40 минут. Вначале процедуры проводить ежедневно, затем через день, а потом два раза в неделю. Курс лечения – 30 процедур.

Еще надо помнить, что больные угревой сыпью нередко страдают запорами, что неблагоприятно сказывается на состоянии кожи. Вот почему надо следить за работой кишечника.

Хочу предложить безвредный *состав от запоров*:

150 г кураги, 150 г инжира, 150 г чернослива. Можно добавить мед и 2 ст. ложки сухой сенны или 10 сенных таблеток. Все прокрутить на мясорубке. Принимать натощак по одной ст. ложке, запивая стаканом холодной воды.

Вот это я и хотела рассказать всем тем, кому не смогла ответить.

Брумм И.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Если приведенные читателем рецепты не сработали (всякое бывает), запаситесь терпением.

Соберите сбор трав из равных частей подорожника, ромашки, хмеля, шалфея, тысячелистника, чистотела. 1 ст. ложка этой смеси помещается в 300 мл воды, доводится до кипения и кипит 5 минут. Настоять 1-1,5 часа. Процедить и добавить 1 ст. ложку меда, по 1 ч. ложке настоек полыни и календулы (можно свои или аптечные) и 30-40 капель экстракта грейпфрута – цитросепт (есть в аптеках).

Принимайте полученный настой по полстакана 3 раза в день за час до еды.

Наружно: 10 капель цитросепта на 50 мл воды – протирать проблемные участки кожи утром и вечером на протяжении 2-3 недель. Цитросепт можно заменить настойкой тысячелистника (1 часть травы на 4 части водки-самогона, выдержать 10 дней). Полезно при этом добавлять в пищу по 2-3 ст. ложки пшеничных или ржаных отрубей.

СОЛЬ НА РАНЫ

Чесотка, «цыпки» на руках и ногах, бородавки

Дело было в Великую Отечественную войну. Во время оккупации в нашем поселке свирепствовала чесотка. Мы с подружками играли в классики рядом со скамейкой, где разговаривали две девушки, и одна другой поведала, как она избавилась от чесотки. Мне было 7 лет, но ее рассказ запал мне в память.

Она расчесывала язвы ногтем, снимала засохшую кожицу и посыпала пораженное место солью.

В начале 50-х мой младший братишка подхватил где-то чесотку. У него появились прыщи между пальцами на руках, на груди и на животе. Мама пришла в ужас. Она рассказала мне об этом в субботу – наш банный день. А купание младшего входило в мои обязанности.

Я растопила печку, нагрела воды, поставила малыша в корыто и, хорошо распарив его, растерла мочалкой, особенно те места, где были прыщи. А потом

окатила его заранее приготовленным крепким раствором соли. Бедный мой братик взвыл, заплясал в корыте, но вскоре успокоился. А мама потом так и не поняла, куда подевалась чесотка.

Однако о чесотке пришлось мне вспомнить спустя 20 лет. Я работала в цехе, когда услышала, как шепчутся фасовщицы. Оказалось, у одной из них все тело покрылось язвами, болеет вся семья. Я посоветовала ей не только обливаться соляным раствором, но и делать примочки с солью, сначала распарив язвы. После выходных фасовщица пришла веселая и с благодарностью демонстрировала оставшиеся следы от бывших болячек.

Вот так случайно услышанный рецепт дважды оказался полезным. Но мне подумалось, а может, соленые примочки стоит применять и в случае поражения лица подкожным клещом? Я встречаю иногда таких молодых людей, но стесняюсь поговорить об этом, а кто-нибудь из зожевцев наверняка знаком с «соленым» способом лечения.

Против других дефектов кожи тоже есть простейшие способы. О пользе урины говорилось много. Меня и мою сестру ею лечила бабушка от *«цыпок»*. Искупав нас, смазывала руки и ноги мочой, давала обсохнуть и затем, не вытирая обработанные болячки, укладывала обеих внучек спать.

Нарывы и чирьи бабушка врачевала хлебом с солью.

Предварительно она долго жевала круто посоленный хлеб. Вероятно, богатая ферментами слюна тоже играла не последнюю роль в лечении.

А вот *бородавки* мы сводили, накладывая на ночь кашицу из созревших ягод рябины. За 7-10 дней применения подобных аппликаций кожа полностью очищалась.

Стефанова В.П.,
вестник «ЗОЖ» № 21, 2003 г.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ ПРЕКРАСНО ЛЕЧИТ КОЖУ

Шелушение кожи

У кого трескается, шелушится, зудит и болит кожа, например, на руках, перед сном попробуйте опустить руки в

баночку с настоем чайного гриба. Я опускаю на полминуты и не вытираю. Наутро краснота проходит, зуд и боль прекращаются. Раньше мне никакие кремы так не помогали!

Мельникова А.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

КАЛАНХОЭ НЕ ПОДВЕДЕТ

Экзема мокнущая

Предлагаю рецепт, проверенный на себе. Каланхоэ лечит мокнущую экзему.

Выжать из листочка сок, смочить им стерильный кусочек марли и наложить на мокнущую поверхность кожи. Уже после первого раза видно, как побледнеют ткани. А на второй и третий день почувствуете явное улучшение. Полное выздоровление наступает очень быстро.

Бурчакова В.Д.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

КАК МОЯ СВЕКРОВЬ ВЫЛЕЧИЛА ЭКЗЕМУ ОГУРЕЧНЫМ РАССОЛОМ

Экзема

Хотя рецептов лечения экземы в «ЗОЖ» было напечатано много, но ведь и у экземы много разновидностей.

Еще до войны моя свекровь родила девочку, и после родов у нее кисти рук покрылись сплошной коркой. Жила она в деревне, где было свое хозяйство, сами пекли хлеб, муж помогал ей во всем. Но началась война. Муж ушел на фронт, а женщина осталась с двумя детьми и этой напастью — экземой. Всю войну промучилась со своими руками.

Когда муж вернулся живым, радости не было конца. Стали накрывать стол. Свекровь моя спустилась в погреб за солеными огурцами. Они плавали в бочке, и она осторожно вытаскивала их, боясь замочить больные руки. Но один огурец «вырвался», и женщина, забыв про свои опасения, выловила его, замочив руку по локоть. Прямо у бочки расплакалась, испугавшись, что теперь кожу разъест и вообще про-

изойдет что-то ужасное. А произошло чудо. То, что замочила, затянулось корочкой.

Стали делать примочки из рассола, и через несколько дней от экземы не осталось и следа.

Лучина Э.А.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

ПРО ОТВАРНУЮ КАРТОШКУ И ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Экзема

Недавно попалась на глаза газета «ЗОЖ». Хотелось бы и мне помочь тем, кто болен экземой. Я мучился с нею 15 лет. Трижды ездил лечиться на курорты. Все напрасно. А вылечился простым способом.

Пил бульон от вареной очищенной картошки. При варке посолите картошку по вкусу, положите лучку и лавровый лист.

Будьте здоровы.

Новицкий В.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2004 г.

БЕНЗИН И ЛЕЧИТ, И КАЛЕЧИТ

Экзема и ожоги

Мы с мужем часто пользуемся рецептами из вестника. И у меня есть два проверенных на себе способа лечения экземы и ожогов.

От мокнущей экземы спасает смесь чистого бензина (100 г) и йода (30 мг). Взболтав ее перед употреблением, надо смазывать ваткой вымытые и насухо вытертые больные места. Достаточно 5-6 раз, чтобы все прошло.

Мой отец и многие односельчане с успехом использовали этот метод.

Много лет назад произошел такой случай. Отец, работавший шофером в колхозе, ремонтировал грузовик. А мой 18-летний брат решил ему помочь и с зажженной сигаретой в зубах полез под машину. Пары бензина моментально

вспыхнули, отец только едва успел кинуть на лицо сына телогрейку. Но ожог был ужасный, страшно смотреть.

Бабушка отыскала у кого-то из соседей говяжий жир, слегка растопила его и стала мазать гусиным перышком лицо брата.

В течение недели ожог зажил, и на лице не осталось даже следов. Этим рецептом я пользовалась потом не раз в жизни.

Шадчнева Л.П.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

МОЛОЧНЫЙ КВАС НА СМЕТАНЕ

Экзема мокнущая

Расскажу, как лечила мокнущую экзему. У меня она появилась в молодости, помню, чесалась рука ужасно, чем только не лечили, ничего не помогало.

Знакомые посоветовали взять пол-литра молока, положить в него 1 чайную ложку сметаны, закрыть марлей и поставить под стол на неделю.

Когда молоко покроется сморщенной коричневой корочкой и легким пушком-плесенью, его надо размешать и помазать больное место — лучше на ночь. Как подсохнет, ложитесь спать, не смывая. Мне помогло за три раза. Этим способом я и других вылечила.

Николаева В.С.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

«НЕТ!» – ВЕСЕННЕМУ ВИТАМИННОМУ ГОЛОДУ

Авитаминоз

Весной врачи рекомендуют употреблять поливитамины. Но мало того, что стоят они недешево, получают-то их методом синтеза химических веществ. Предлагаю испытанное еще в годы Великой Отечественной войны средство восполнения дефицита витаминов в организме с помощью хвои сосны, ели или кедра.

Приготовление настоя.

Хвойные иглы обрывают, моют в проточной воде и пропускают через мясорубку. Мезга должна падать в воду (желательно холодную кипяченую) в соотношении 1:4 или 1:5. Настаивать 5-6 часов (можно оставлять на ночь). Отстоявшуюся посветлевшую жидкость сливают и пьют по 0,5-1 стакану в день.

Отвар.

Иглы хвойных деревьев закладывают в кипящую воду в соотношении 1:5, следя, чтобы они были покрыты водой. При закрытой крышке кипятят 20-40 минут. Настой процеживают или отстаивают и охлажденным употребляют по 1 стакану в день. Иглы можно использовать повторно, и при этом оба отвара (первичный и вторичный) содержат почти одинаковое количество витаминных веществ, и их можно даже смешать друг с другом.

Для придания устойчивости при хранении и лучшего вкуса отвар желательно подкислить. Например, лимонным соком.

Кроме того, для улучшения вкуса можно смешивать с различными напитками: компотом, квасом, свекольным и

капустным рассолом. Можно подсластить сахаром (30-50 г на 1 л), приготовить кисели обычным способом. Сам настой сохраняется в темном прохладном месте 2 дня.

Для любителей хвойного кваса можно рекомендовать добавлять в настой ржаной хлеб или дрожжи и настаивать в помещении 36-40 часов. При этом у напитка улучшаются вкусовые качества, он лишается горечи и обогащается дополнительно витаминами группы В. Пейте на здоровье!

Кондрашкин Г.И.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Для пополнения витаминов в организме с помощью чудесного дерева сосны предлагаю собрать зеленые шишки, пропустить их через мясорубку и выжать сок. Его консервируют (для взрослых) водкой: на 750 мл сока 250 мл водки. Для детей и взрослых 1:1 с медом.

Применяют его при всех заболеваниях легких, пиелонефритах, мочекаменной болезни, цистите, пародонтозе, упадке сил, в онкологии при химио- и лучевой терапии, язве желудка, полиартрите, экземе, невралгии, псориазе, туберкулезе, фурункулах и импотенции.

НАСТОИ ТРАВ СПАСЛИ ОТЦА ОТ ВОДЯНКИ

Водянка

Когда моему отцу было 17, он тяжело заболел. Врачи поставили диагноз: водянка. Положение было очень серьезное. Все друзья и знакомые пытались помочь, кто чем мог. Мать одного из друзей отца, жившая в деревне под Боровичами, была знахарка. Ее звали Александрой Ивановой. Так вот она посоветовала пить настой травы спорыш, чередуя с настоями других трав.

1 ст. ложку сухой измельченной травы спорыш (горец птичий) залить стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню на 10 минут, затем в тепле настоять 1 час, процедить и принимать за 30 минут до еды. Весь стакан с настоем выпить за 3-4 приема (за день).

Кроме настоя спорыша отец пил настои брусничного листа, корня петрушки, плодов можжевельника. Каждый день ему готовили свежие настои так же, как и из спорыша, но корень петрушки и плоды можжевельника брали по чайной ложке.

Пил настои отец долго. Не могу сказать точно, сколько месяцев, но только болезнь свою он победил. И дожил до 85 лет.

Цыганова Л.А.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

«ПР+»: Людмила Аркадьевна не пишет, какая водянка, то есть отек, скопление жидкости, была у ее папы. Водянка сама по себе не болезнь, а признак заболевания внутренних органов (сердца, почек, печени и др.) или, например, мозга. Однако думается, что данный рецепт навредить никак не может. Что, интересно, по этому поводу думают наши специалисты?

ПРО ЧУДО-РАСТИРКУ И ЕЛОВЫЕ ИГОЛКИ

Суставные заболевания; авитаминоз; простуды

Поделюсь рецептом чудо-растирки.

Смешать 1 ст. ложку поваренной соли, таблетку гидроперита, 1 чайную ложку скипидара, 10 капель йода, горсть еловых или сосновых иголок и немного цедры. Вместо цедры можно использовать и шкурки лимона.

Полученной смесью протирать все тело, останавливаясь на проблемных местах. Растирать больные участки не менее 30 раз по часовой стрелке. Бодрость почувствуете необыкновенную. Постепенно пройдет и хворь.

При авитаминозе попробуйте:

стакан еловых иголок залить тремя стаканами холодной воды, добавить 2 ст. ложки лимонного сока. Настаивать два дня, периодически помешивая. Процедить и принимать по полстакана до еды.

Напоследок еще совет. Чтобы не было простуды, необходимо ежедневно не менее трех минут держать большой палец то левой, то правой ноги под холодной струей воды.

Аркадьева А.В.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

КАЛАНХОЭ – ПРОСТО СПАСЕНИЕ

Ангина, насморк, кашель, зубная боль, ожог

За 25 лет работы в санатории я убедилась в том, что в доме, особенно где есть дети, необходимо иметь три комнатных растения. Это каланхоэ, алоэ и золотой ус.

Лично я пользуюсь каланхоэ более 30 лет. Об этом растении узнала в начале 60-х годов в Казахстане, когда вылечилась от хронической ангины, съев несколько его листиков. Это растение имеет 25% свойств настоящего женьшеня. Его можно использовать при насморке, кашле, а также оно обладает анестезирующим свойством.

Если, к примеру, заболел зуб, то, пожевав листик каланхоэ, вы почувствуете, как челюсть немеет, и зуб перестает болеть. Когда начинается ангина или просто покраснело горло, то, съев 3-5 листиков, вы быстро отгоните прочь болезнь.

При небольшом ожоге стоит приложить на обожженное место мятый листик – все проходит.

Орлова Л.П.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

О ЛАВРУШКЕ С ЛЮБОВЬЮ

Астма, гастродуоденит, сердечные заболевания

Здравствуй, дорогой «ЗОЖ». Я пенсионер и зожевец со стажем. Встречаю на страницах вестника полезные советы, поэтому и решил рассказать о целебных свойствах лавра.

Как-то попал на прием к доктору М.С.Пелеменщенко, который увлекался народной медициной. Он долго возился со мной и моими болезнями – астмой, гастродуоденитом, сердечными недугами, пока не посоветовал мне использовать лавровый лист. Поначалу я не поверил, что обыкновенная лаврушка может мне чем-то помочь. Даже перечитал Библию, в которой обнаружил упоминание о лавре 94 (!) раза. После этого поверил.

Как я использую лавровый лист. Вымачиваю листья 3 часа в теплой воде, довожу до кипения и дышу парами под одеялом. Когда отвар остынет, кипячу еще раз (лучше это делать в скороварке, тогда листья становятся совсем мягкими и их потом можно класть в

носки и даже жевать вместо «Орбита» – и запах приятный, и горло лечит).

Словом, убедился: лавр при любой болезни – подмога.

Антышев И.В.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

ТОПИНАМБУР И НА ЗАВТРАК, И НА УЖИН

Атеросклероз, ожирение, дисбактериоз, интоксикации, диабет

Применение топинамбура помогает исцелять такие заболевания, как атеросклероз, ожирение, дисбактериоз, различные интоксикации, и даже снижает сахар в крови при диабете, в чем сама смогла убедиться. Кроме того, топинамбур – отличный продукт и для завтрака, и для любой трапезы. Вот, например, один из вариантов меню на завтрак.

500 г топинамбура тщательно вымыть под краном, мелко нарезать с луком и все перемолоть в мясорубке. Добавить 2 яйца, 2 ст. ложки муки, соль, перемешать и жарить оладьи на подсолнечном масле.

Рецепт салата.

Натереть топинамбур на терке, залить рассолом, оставшимся от огурцов или помидоров, поставить в холодильник. Все. Можно подавать к столу.

А на весь год я сушу топинамбур, тщательно промыв его и натерев на терке.

Сушу не в духовке, а на батарее. Затем перекладываю в бутыли из-под воды. Когда надо приготовить питательный напиток, беру 2 чайные ложки топинамбура, перемалываю в кофемолке, заливаю молоком, добавляю какао по вкусу.

Сухим перемолотым топинамбуром можно посыпать любую еду.

Абросимова Г.М.,
вестник «ЗОЖ» № 22, 2003 г.

АХ ТЫ УС МОЙ ЗОЛОТОЙ

Мозоли; укус пчелы в горло

Много болячек я вылечила, пользуясь рецептами «ЗОЖ», не хватит одного письма, чтобы все перечислить. Начала с

грибка на ногтях ног, а мозоли вылечила своим любимым усиком золотым – прикладывала листочек на 2-3 дня после того, как попарю ноги.

Он уже у меня второй год. Как только усы доходят до верха, я срезаю верхнюю часть и ставлю в воду. А когда появятся белые корешки, сажаю в новый горшок. Вот так три раза уже было. Остаются одни листья. Я их срезаю, мелко рублю и заливаю литром водки (самогона) и даю постоять 15-20 дней, да чем больше, тем лучше. Раздаю настойку своим близким, знакомым, да и усы, что выращиваю, тоже раздаю.

О том, что золотой ус прекрасно лечит многое, уже сказано. А вот у меня был случай.

Соседка по даче собирала клубнику и одну ягодку положила в рот. А там, в ягодке-то, оса. Она укусила беднягу в самое горло. Та прибежала ко мне, еле говорит. Я скорее налила ей полстакана настойки, она прополоскала горло три раза, и наутро все прошло.

Бебих В.А.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ХЛОРОФИЛЛИПТ

Ссадины, незаживающие раны и ожоги, диарея, ангина, стоматит, зубная боль

Ни разу за три года, что читаю вестник, не встречала в нем упоминания о таком лекарстве, как хлорофиллипт (Chlorophilliptum). В аптеках он продается в двух формах – спиртовой и масляный. В нашей семье – а у меня четверо детей и трое внуков – спиртовой раствор вытяжки из шишечек эвкалипта (этот раствор и называется хлорофиллиптом) присутствует постоянно. Для нас он своеобразная панацея от многих бед.

Начну с того, что это сильное антисептическое средство, и мы используем его для врачевания ссадин, незаживающих ран и ожогов вместо традиционных йода и зеленки.

При первых признаках диареи 10 капель хлорофиллипта на полстакана воды помогают справиться с напастью не хуже хваленого иммодиума.

При ангине, стоматите дети спокойно полощут горло или полость рта раствором хлорофиллипта (10 капель на полстакана воды). Раствор имеет нейтральный вкус и очень слабый запах.

При зубной боли этот же раствор помогает снять воспаление и соответственно боль.

Прием раствора с водой внутрь помогает при простуде и кашле.

Лично я с этим препаратом познакомилась 10 лет назад, когда произошло несчастье с моей подругой. Она сломала бедро и долго лечилась при помощи аппарата Илизарова. Кто был в такой ситуации, знает, как непросто бороться с воспалением мягких тканей, возникающим на месте внедрения металлических спиц. С этим ей помогли справиться тампоны с хлорофиллиптом – о препарате ей рассказала хирургическая сестра. И добавила, что хлорофиллипт помогает даже справляться с тяжелыми стафилококковыми инфекциями.

Доброго всем здоровья.

Дремина Н.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

ПРО ХМЕЛЬ И ЙОД

Бронхит; боли в поджелудочной железе

Бронхит можно полечить шишками хмеля и картошкой.

Отварить пригоршню мелкой картошки в мундире, слить воду. В кастрюлю насыпать горсть шишек хмеля, растолочь. Получившуюся смесь положить на марлю и приложить на грудь. Потеплее укутаться и подержать до утра.

При сильных приступах боли в поджелудочной железе:

сварить жидкий фруктовый кисель (любой), остудить. На стакан киселя 1 ч. ложку йода. Выпить за один раз. Приступы прекратятся на время, а может, и совсем пройдут.

Овчинникова Т.Д.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ ЛЮБИТ ЧИСТОТУ

Чайный гриб

Одна из читательниц спрашивала, как ухаживать за чайным грибом. Мама моя – она умерла в 95 лет – всю свою жизнь пила этот напиток и нас поила. Ухаживала за грибом так: прежде всего руки и посуда должны быть чистыми. А технология приготовления гриба очень проста:

в холодную кипяченую воду всыпать сахарный песок – из расчета 1 ст. ложка песка с верхом – на 1 л воды, добавить чайную заварку по вкусу. Все хорошенько размешать и влить в стеклянную банку, где находится гриб, завязать горлышко марлей.

Когда гриб подрастет и появится снизу бахрома, нижний слой надо оторвать. Мыть время от времени банку, очищая дно от белого налета, и гриб промывать кипяченой холодной водой.

Мы пьем гриб круглый год, а летом делаем с ним окрошку вместо кваса.

Шашлова М.А.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

ПРО ЖИВОЕ «ЭЛЕКТРИЧЕСТВО»

Боли суставные, подагра, болезни почек, геморрой

Лет 30 назад прочитала про эбонит – живое «электричество». Купила я его, так как сильно болели рука и нога. Стала иногда поглаживать по больным местам – 50 раз по часовой стрелке утром и вечером. На руке у меня были деформированные пальцы и большие болезненные шишки, – я их тоже поглаживала. Они стали меньше меня беспокоить и постепенно исчезли. А боли в руке и ноге прошли через неделю. Эбонит помогает и при астме: нужно поглаживать по груди утром и вечером, – все нормализуется в течение года. У меня 14 лет болят почки, но благодаря эбониту не делаю операцию и живу. А геморрой вылечила эбонитовой свечой, которую тоже купила в аптеке. Была уже назначена операция, но пока сдавала

анализы, пользовалась эбонитовой свечой. Когда пришла на операцию, хирург удивился: где же геморрой?.. Теперь этой хвори у меня нет. Эбонит помогает и моим детям, внукам, родственникам. Главное – его нужно правильно хранить: закончили процедуру, уберите в темное место – живое «электричество» не любит солнечных лучей и заряжается в темноте.

Николаева В.С.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2004 г.

ЧЕМ ЛЕЧАТСЯ ЖИТЕЛИ СЕЛА ОКУНЕВСКОЕ

Кашель, цистит, простатит, жировик, бронхит, онкопрофилактика

А теперь хочу посоветовать один старый рецепт от многих заболеваний:

Взять пучок свежего цветущего чистотела (стебли, листья, цветки – без корня!), мелко порезать ножом и утрамбовать в стакан емкостью 200 г. Затем это количество чистотела сложить в марлевый мешочек, который легко сделать из широкого бинта. Добавить сюда же 1 стакан сахара. Мешочек завязать и поместить на дно 3-литровой банки. Сварить творог из свежей простокваши и теплой (не горячей!) сывороткой залить этот мешочек под самое горлышко. (Чтобы мешочек не всплывал, его нужно чем-то закрепить – деревянной палочкой, например, или черенком деревянной ложки.) Сверху банку накрыть марлей. Помешивать ежедневно. Стоять этой сыворотке с чистотелом нужно в теплом месте на кухне 28 дней. Если появится пленочка из плесени, ничего страшного – уберите ее.

Через 28 дней нужно все это процедить в другую банку, закрыть капроновой крышкой и убрать в холодильник. Принимать по 50 г 3 раза в день за 15 минут до еды.

После первой дозы вам может стать нехорошо: закружится голова, расстроится желудок и может слегка подташнивать – не пугайтесь! Это реакция на ядовитый чистотел. Правда, не у всех. Поэтому в начале приема снизьте дозу.

Для чего это пить? Дело в том, что чистотел сам находит болячки в вашем организме. Ну, а в сочетании с сывороткой это вообще прекрасная профилактика рака. У нас в селе все пьют это средство: кто хотел, избавился от кашля, вылечил хронический цистит, у кого исчез простатит, у кого-то жировик рассосался, кто-то с бронхитом расстался. Вот такое это средство, хотя и не панацея от всех бед!

Помните, что чистотел ядовит, выпивать можно только 1 трехлитровую банку этого средства в год. Чаще пить нельзя. Во всем нужно соблюдать меру.

Малых Е.Д.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

МОРСКАЯ ВОДА УКРЕПИТ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ

Недоношенного ребенка укрепление

Мой ребенок родился недоношенным и очень больным. Назначенное педиатром лечение помогало плохо. Стала купать дитя в морской воде:

заплывала от берега метров на 20, набирала чистой морской воды (жили мы тогда в поселке на берегу Охотского моря). Дома воду отстаивала и добавляла в ванночку (в воду для купания) примерно 2-3 литра. После того, как процедура была закончена, ополаскивала сына настоем череды. Делала такие ванны почти 4 месяца, практически ежедневно.

Мальчик очень окреп. Хочу отметить, что ванны с морской водой на ночь делать нельзя, малыш долго не заснет – так силен тонизирующий эффект. Лучше купать за 2-3 часа до ночного сна.

Коваленко М.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: О целительной силе моря люди знали с древности, и не зря до сих пор на морское побережье с целью лечения и профилактики болезней настоящее паломничество. Доказано, что по своему микро- и даже макрохимическому составу морская вода напоминает кровь и лимфу человека. При нахождении в морской воде в теле человека происходит ионный обмен элементов с водной средой. Если представить в грубой форме, то получается так: ненужные выходят из тела, а необходимые поступают. Морская вода способствует восстановлению гомеостаза (внут-

ренней среды человека). Так что тысячу раз права читательница, которая организовала лечение своего сына, используя морскую воду.

ПРО МЕД С СОЛЬЮ И СИЛУ СВЕКОЛЬНОГО СОКА

Тромбоцитопеническая пурпура; ангина

Мои бабушка и прабабушка занимались знахарством. Некоторые свои знания они передали мне. Я хочу поделиться рецептами, которыми пользовалась сама.

Тридцать лет назад заболела моя маленькая дочка, ей было 1,5 года, диагноз поставили: «Тромбоцитопеническая пурпура». Врачи разводили руками — что делать, тогда лекарств от этой болезни не было, делали только переливание крови, результат был слабый.

Тогда я решила полечить дочку бабушкиным средством от белокровия. Рецепт такой:

берешь винегретную свеклу, вечером натираешь ее на мелкой терке, слегка посыпаешь сахаром, утром отжимаешь сок и даешь натощак выпить.

Легко сказать – выпить, этот сок ребенок не хотел даже брать в рот, мне приходилось его просто заливать девочке насильно. Результаты оказались потрясающими. Через 10 дней приема свекольного сока мы сдали анализы крови, показания были в норме, и мы бросили пить сок.

Снова сдали через 10 дней анализ, плохие результаты возобновились. Начала я снова поить дочь свекольным соком и поила в течение трех месяцев. Кровь полностью восстановилась. Какое-то время ее держали на учете, а потом мы и не вспоминали об этой истории. У дочери уже двое своих детей.

От ангины хорошо помогает чайная ложка соли, растворенная в подогретой столовой ложке меда. Принимать через час по маленькому глотку. Ангина проходит в течение дня.

Стерлигова В.И.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Использование красной свеклы для нормализации крови известно как в народе, так и официальной медицине. Если у вас нарушен эритропоэз (выработка организмом эритроцитов) или другие показатели крови не в норме, красная свекла — хорошее средство для их нормализации. В аптеках продаются даже таблетки красной свеклы, что очень удобно. Я знаю, что красную свеклу часто назначают онкологи для нормализации показателей крови. Автор письма задачу с исцелением болезни крови своей дочки решила просто блестяще. Всем бы так.

ВСЕМ МИРОМ ВНУКУ ПОМОГЛИ

Дерматит атопический

С «ЗОЖ» я познакомилась в связи с болезнью внука: у него был атопический дерматит. Написала в рубрику «Отзовитесь!», и ко мне буквально хлынул поток писем с рецептами и советами со всех концов России. Стала выбирать более подходящие для нас. Моя дочь не очень-то верила в народные методы, зять — тем более. Но я все-таки уговорила их начать лечение. И мы приступили.

Так как дело было ранней весной, я срезала молодые побеги с черной смородины и каждый день заваривала чай в термосе, поила внука, пил, сколько захочет. Через какое-то время кожа у мальчика, показалось мне, еще больше покраснела, а все тело покрылось мелкими прыщиками. Я пришла в ужас, думала уж бросить все это лечение, но потом решила продолжать, и через некоторое время краснота стала спадать, а новые высыпания появлялись все реже и реже.

Во время лечения старалась строго соблюдать диету, не давать ребенку ничего, что могло вызывать высыпания на коже. Чтобы он не мог расчесывать болячки, я сшила ему хлопчатобумажные рубашки с рукавичками. На ночь их надевала. Также поила отваром лаврового листа. Прошел почти год. Постепенно кожа очистилась, побелела, болезнь отступила.

Заметила, что улучшения начались, когда я начала варить внуку каши с тыквой. Видимо, тыква подлечила внутренние органы, поэтому продолжаем ее давать.

Беляева Г.Б.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Применение черной смородины при кожных заболеваниях относится к средствам народной медицины. Стремление автора письма использовать смородину для лечения своего внука похвально. Однако она не пишет, сколько времени она заваривала побеги смородины. Видимо, долго, поскольку делала это в термосе.

Вообще лучше заваривать лист черной смородины из расчета 1 ст. ложка (измельченных листьев) на 2 стакана кипятка и настаивать не менее 5 часов, пить 4-6 раз в день до еды.

Подскажу, какое лекарственное растение можно было использовать одновременно. Наружно в виде примочек применять настой глухой крапивы (яснотки). Яснотка хороша тем, что устраняет аллергическую составляющую болезни. Лучше, если использовать не всю надземную часть яснотки, а только ее цветки, благо этой травы, например, в центральной зоне России полно.

Взять 2 ст. ложки глухой крапивы (яснотки) на 1 стакан кипятка, прокипятить на водяной бане 5 минут, настоять 10 минут.

Назову еще одно растение, которое подходит для лечения дерматитов различного происхождения. Это календула.

Заварить 2 ст. ложки календулы на 0,5 л кипятка, настоять 30 минут и пить по половине стакана 3-4 раза в день.

Для наружного использования (примочки, обмывания) в случае отсутствия череды или глухой крапивы можно использовать лист культурного винограда.

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

ОЧАНКА ВЫЛЕЧИЛА КОНЪЮНКТИВИТ

Конъюнктивит

У меня начали болеть глаза – покраснели, стали слезиться и чесаться. Врач в поликлинике выписала 5 видов капель, велела капать их 4-5 раз в день одни за другими с перерывом в 5 минут. Больничный лист, конечно, не дала, да я и не просила. Закапывать могла только вечером, а по схеме — лишь в выходные дни. Улучшение же наступало тогда, когда капала капли. Стоило прекратить — глаза снова начинали слезиться и чесаться. Врач сказала: «Ну, вам уже 35 , что же вы хотите, чтоб у вас ничего не болело?» Больше я в поликлинику не ходила.

Одна женщина на работе посоветовала промывать глаза настоем очанки.

Заваривать 1 ст. ложку сухой травы как чай в 1 стакане кипятка. Остудить, налить в широкую чашку или в рюмку, опустить в настой глаз и поморгать 15-20 раз, и так 3-4 раза в день.

С недельку я полечилась, все прошло, но потом, через месяц-два, снова возникал рецидив. Года три без этой травки жить не могла.

Но очанка-то по 3 рубля пучок — на весь год хватает, а капли глазные и дороже, и срок годности у них 5-7 дней! В общем, глаза беспокоили все реже и реже, а потом и вовсе зажили.

Нахай Л.В.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2004 г.

Комментарий Пронина Я.В.: Комментируя это письмо, хочу напомнить нашим читателям о том, что конъюнктиви-

ты (воспаление слизистой оболочки глаза) составляют более трети всех глазных заболеваний и являются одной из самых распространенных причин обращений пациентов к врачу-офтальмологу.

Конъюнктива выполняет важные физиологические функции. Высокий уровень чувствительной иннервации обеспечивает защитную роль: при попадании малейшей соринки появляется чувство инородного тела, усиливается выработка слезы, учащаются мигательные движения, в результате чего инородное тело механически удаляется из конъюнктивальной полости. Секрет конъюнктивальных желез, постоянно смачивая поверхность глазного яблока, выполняет роль смазки, уменьшающей трение при его движении. Кроме того, этот секрет выполняет трофическую (питающую) функцию для роговой оболочки глаза.

Как и все заболевания, конъюнктивиты имеют свою классификацию. Не буду загружать читателя профессиональной терминологией, подавляющее количество конъюнктивитов составляют воспалительные инфекционные (бактериальные) процессы. Общими симптомами для них являются

покраснение глаз, чувство инородного тела (песка) в глазу, зуд и жжение, обильное слезотечение. Очень часто — слизисто-гнойное отделяемое.

Для лечения конъюнктивитов применяются различные дезинфицирующие и антибактериальные средства, а об этих свойствах очанки известно с незапамятных времен. Первое упоминание о ее использовании для лечения глазных болезней встречается в медицинских трактатах XII века. И поэтому рецепт, предложенный нашей читательницей, является, так сказать, классикой офтальмологии. Но как быть, если очанки нет или у вас на нее аллергия? Какую помощь может порекомендовать народная медицина? Приведу несколько простейших, но не менее эффективных, чем использование очанки, рецептов:

1 ст. ложку ромашки лекарственной залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1 минуту, настаивать 2-3 часа.

Остудить, процедить. Промывать воспаленный глаз струйно (например, брызгая из резиновой микроклизмы) 5-6 раз в день, очень полезно 2-3 раза в день делать примочки после промывания.

Аналогичный рецепт с шалфеем лекарственным.

2 ст. ложки травы цикория и 1/2 ст. ложки лепестков роз залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 1 минуту, настаивать 2-3 часа. Остудить, процедить. Промывать воспаленный глаз 5-6 раз в день.

В любом случае курс лечения – минимум 5 дней.

Из общепринятых официнальных средств необходимо упомянуть о назначении частых (5-6 раз в день) промываний конъюнктивальной полости 2%-ным раствором борной кислоты, раствором фурацилина 1: 5000 или раствором перманганата калия 1: 5000.

При промывании веки надо широко развести и само орошение производить из специальной ундинки или с помощью резиновой микроклизмы.

При остром конъюнктивите ни в коем случае нельзя накладывать на глаз повязку. Под повязкой невозможны мигательные движения век, способствующие удалению из конъюнктивальной полости гнойного отделяемого, создаются благоприятные условия для развития микробной флоры и осложнений со стороны роговой оболочки.

ВИНОГРАД — ЯГОДА ПРОЗРЕНИЯ

Миопия

Мне 72 года, болят глаза, диагноз – миопия. Таблеток почти совсем не пью, пользуюсь травами. А глаза лечу виноградным соком.

Беру сладкий виноград, обмываю ягодку кипяченой водой, снимаю кожицу и несколько раз провожу по нижнему веку.

Выделяется сок, и глаз получает естественное питание. Зрение улучшается. Это поразительно!

Климина А.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2004 г.

Комментарий Пронина Я.В.: Использование виноградного сока более оправданно при катаракте, чем при миопии. Хотя в пожилом возрасте любая питательная терапия должна приветствоваться. А именно к такому виду лечения, учитывая состав виноградного сока, и относится данный рецепт. Необходимо только с особой осторожностью пользоваться им лицам с повышенной чувствительностью во избежание аллергических реакций. При старческих помутнениях роговиц, катарактах, атрофии конъюнктивы рекомендую применение следующего состава:

1 ч. ложка свежего виноградного сока, 1 ч. ложка сока алоэ (3-5-летнего растения), 1 ч. ложка кипяченой (лучше дистиллированной) воды. Смешать, хранить в прохладном, темном месте. Капать по 2 капли в оба глаза 3 раза в день. Состав годен не более 7 суток. Курс лечения – 1 месяц, затем 1 месяц отдых.

Этот рецепт особенно хорош для тех, кто не переносит мед, а виноград переносит хорошо.

ЯЙЦО + САХАР – ОТ СЛЕЗЛИВОСТИ

Слезливость повышенная

В одном из номеров вестника в рубрике «Отзовитесь!» прочитала вопрос: как избавиться от слезливости? Женщина (к сожалению, не помню ее фамилию) жаловалась, что у нее постоянно слезятся глаза, как только она выходит на улицу. У меня было такое же.

Я сварила яйцо вкрутую и аккуратно разрезала его вдоль вместе со скорлупой. Вынула желток, а на его место насыпала в белок сахарный песок. Скрепила обе половинки скотчем. Положила яйцо в маленькую стопочку или стакан так, чтобы оно не доставало дна. Сахар начал таять и по капле заполнять стопочку. Эту жидкость и закапывала в глаза по одной капле утром и вечером.

Мудревская Н.А.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2004 г.

Комментарий Пронина Я.В.: С подобной методикой лечения слезливости я встречаюсь впервые. Но средство по со-

ставу и технологии приготовления напоминает старые рецепты, используемые для профилактики бельм роговиц и роста катаракт.

Сахар или мед плюс белковые компоненты (дождевые черви, например). Как оно влияет на слезообразование и механизм слезоотведения, неизвестно, а проблема эта, особенно у лиц пожилого возраста, крайне актуальна и очень часто тягостно переносится. И такие сообщения важны для нас, офтальмологов.

Обещаю, что в ближайших номерах нашего журнала освещу данную тему (упорное слезотечение у лиц пожилого возраста) более подробно и объемно.

БОЛЕЗНИ РТА

ЧЕСНОЧНО-СОЛЕВАЯ ПАСТА

Боль зубная

Решила поделиться проверенным на себе рецептом от зубной боли.

1 зубчик чеснока и соль (на кончике ножа) истолочь в миске в кашицу, добавить немного соды, перемешать. Положить на зубную щетку и чистить зубы, особенно больной. Конечно, сначала неприятно, жжет, но стоит сполоснуть рот теплым (желательно парным) молоком – неприятные ощущения проходят, и зуб перестает болеть.

Вишталова А.В.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма сообщает о простом методе устранения зубной боли. Только, наверное, нужно говорить не о чистке зубов, а о массировании десен, особенно больного зуба. А насчет неприятного запаха от чеснока — это мелочи, во всяком случае, этот запах менее неприятный, чем в случае использования керосина, который, особенно раньше в деревнях, применяли повсеместно.

ПО РЕЦЕПТУ СТОМАТОЛОГА

Воспаление инфекционное, флюс, панариций

Сколько замечательных и полезных рецептов узнал я из вестника «ЗОЖ» и с успехом их применяю. Так, с помощью сырого картофеля и соли со снегом избавился от «шпор». Компрессы с 10-процентным солевым раствором помогли мне справиться с болью до и после операции. Пью

перекись водорода по рекомендациям профессора Неумывакина, утром и вечером промываю носоглотку солевым раствором (половина чайной ложки соли на стакан воды). Думаю, эта процедура, равно как и мытье рук, чистка зубов и умывание, должна стать ежедневной и обязательной. В свою очередь, хочу поделиться рецептом лечения различных воспалений.

Однажды моей маме удалили зуб и, видимо, занесли инфекцию. Десна и щека распухли.

Стоматолог посоветовала ей таблетку фурацилина раскатать бутылкой в порошок, высыпать на смоченную водой ватку, ватку положить на щеку, сверху накрыть целлофаном и оставить так на целую ночь. Мама так и сделала. Наутро опухоль спала. На следующую ночь мама повторила процедуру, и все прошло.

Сам же я применял этот способ неоднократно при лечении панариция, а многие люди, слышал, спасались от флюсов.

Назаров А.В.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Читатель сообщает о простом методе — измельченным фурацилином сняли боль и отечность десен. С этой же целью, да и вообще как противовоспалительное бактерицидное средство используют календулу.

Для этого надо сделать настой, а именно 1 ст. ложку цветков календулы заварить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 20 минут и почаще полоскать рот.

Можно для этих же целей применять и настойку. В этом случае достаточно брать 1 ч. ложку настойки на 1 стакан теплой кипяченой воды.

БЕЛОК И МЕД ПРОТИВ СТОМАТИТА

Стоматит

32 года я проработала эпидемиологом. Познакомилась с вестником, когда мне пришлось ухаживать за 90-летней мамой. Тогда и использовала рецепты из «ЗОЖ». Теперь уже сама 2 года его выписываю. Решила поделиться ре-

цептами, испытанными моими родственниками, сослуживцами, знакомыми.

Стоматиты у детей:

1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка подсолнечного масла, 1 ампула 0,5%-го новокаина, белок куриного яйца. Полученной смесью смазывать рот.

Рябцева С.И.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

Комментарий Костерова В.М.: Автор для лечения стоматита с успехом использовала довольно простой рецепт. Очень хорошо. Ну а если появились явные признаки стоматита, вас донимают мелкие язвочки на слизистой ротовой полости, а под рукой ничего целебного нет, не мудрствуя лукаво наливайте в чашку горячей воды с температурой, как только можно вытерпеть, и почаще полощите рот. Способ проверенный.

Если нет под рукой фурацилина (см. предыдущее письмо), можно обойтись и розовым раствором марганцовки. Ею нужно полоскать рот.

В предыдущих рекомендациях в целебную смесь вводят белок куриного яйца. Возражений нет, но ведь можно пользоваться только одним белком.

Взбейте белок одного яйца в половине стакана теплого кипятка, наберите в рот и подержите его 1 минуту, выплюньте и повторите. Так делать каждые 2 часа.

А можно полоскать рот соком моркови.

И уж совсем просто: поешьте репчатого лука с хлебом. Чтобы не было резкого вкуса, запивайте теплой кипяченой водой, вот и все.

ВНИМАНИЕ, ПОДПИСКА! ДАЕШЬ «1 + 1» в 2009 году!

До конца подписной кампании осталось всего ничего. Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение Плюс» еще одного человека в следующем году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в тех параметрах (включая и подписную цену), что были прежде.

ВНИМАНИЕ! Один из наших подписных индексов на следующий год **изменился**. Вместо старого 24222 в **каталоге «Почта России»** теперь будет **новый – 99609**.

«Предупреждение Плюс» теперь выходит
ТОЛЬКО ЕЖЕМЕСЯЧНО.

Наши подписные индексы:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ / журнал [ ] (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ / журнал [ ] (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | ____руб. ____коп. | Количество комплектов |

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	«Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777
январь 1 (70)	X
февраль 2 (71)	X
март 3 (72)	X
апрель 4 (73)	X
май 5 (74)	X
июнь 6 (75)	X

Прошу выслать мне наложенным платежом
книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

005

☐ Взрослым и ребятам о зверятах (125 г) _____ экз.
☐ Методики доктора Бубновского (165 г) _____ экз.
☐ Методики доктора Наумова (145 г)_____ экз.
☐ Сахарный диабет (165 г) _____ экз.
☐ Тайны тибетской медицины в практике
доктора С.Г. Чойжинимаевой (175 г) _____ экз.

_____ _____
Ф.И.О. Индекс

_____
Адрес

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **пять изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ.

**Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ,
отметив галочкой нужные вам книги,
и пришлите в наш адрес
с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:
101000 Москва, а/я 216.**

«ГИНКОУМ»– кислород для Вашего мозга

Современная жизнь ставит нам свои условия. Нужно всегда быть в форме, лавируя между потоками информации. А вместо этого – подводит память и внимание, мучают головные боли и усталость. Причиной может быть кислородное голодание клеток мозга. К этому приводят и стрессы, и нездоровое питание, и плохая экология. Чтобы мозг работал, необходимо предупредить нехватку кислорода. Вы можете сколько угодно дышать свежим воздухом, но если кровоснабжение нарушено, и пути для доставки кислорода заблокированы, то должного питания клетки мозга не получат! Выход есть. Необходимо потребление гликозидов: именно они способны отрегулировать работу сосудов мозга и обеспечить доставку кислорода каждой клетке!

Восполнить нехватку гликозидов можно с помощью натурального препарата «Гинкоум» от компании «Эвалар». Регулярное поступление гликозидов нормализует клеточное дыхание мозга. Это поддерживает способность концентрировать внимание, умственную работоспособность и улучшает память. «Гинкоум» приведет Ваш мыслительный аппарат в отличную форму! «Гинкоум» – это кислород для Вашего мозга и успех в любом начинании!

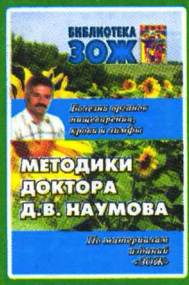
Спрашивайте в аптеках!

Эвалар®

Заказывайте почтой по телефону:
8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
При заказе по почте 5упаковок – **СКИДКА!**
Цена со скидкой за 1 упаковку (предложение действует до 30.11.08г.):
«Гинкоум» (30 капсул) – 71 руб. СЭЗ №77.99.23.3.У.10250.12.07
Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».
Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru ОГРН 1022200553760
«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74,
в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Не является лекарством



БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать пять изданий:

- **Взрослым и ребятам о зверятах *(по письмам читателей)***
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.